



संस्थापक, अष्टादश एवं ग्रन्थ-लेखक

डॉ० प्रकाश ब्रह्मचारी

आयुर्वेद प्रवीण • फोन : 445632

प्रधान कार्यालय :

लिबरार्क सदन, वन विहार, रमणरेती, परिक्रमा मार्ग,

श्रीवृन्दावल (मथुरा) पिनकोड - 281124

ब्रह्मचारी जी ने अपने चौरासी वर्षीय जीवन में चिकित्सा सम्बन्धी जो भी ज्ञान अर्जित किया है, वह सभी इस ग्रन्थ में वर्णित है ।

ब्रह्मचारी जी की दृष्टि में रोगों का मूल कारण 'युक्ताहार-विहार' पर ध्यान न देना ही है, अतः आपने इस ओर पाठकों को विशेष सजग किया है ।

आपने वात-दर्द निवारण हेतु तैल-मर्दन की अनुपम वैज्ञानिक विधि आविष्कृत की है, वह भी इस पुस्तक में विस्तार से वर्णित की गई है ।

पुस्तक पठनीय, मननीय, आचरणीय तो है ही, संग्रहणीय भी है, मित्रों एवं हितैषियों को अनुपम उपहार भी ।

भोजन निरोग कैसे रहे



आजीवन निरोग कैसे रहे — डॉ० प्रकाश ब्रह्मचारी

प्रकाशक :

भाषा भवन

हालानगंज, कच्ची सड़क

मथुरा - 281001

★

लेखक :

डॉ० प्रकाश ब्रह्मचारी

आयुर्वेद प्रवीण

★

सम्पर्क सूत्र :

निम्बार्क सदन

रमणरेली, वन विहार, परिक्रमा मार्ग

श्री वृन्दावन (मथुरा) - 281124

☎ 445632

★

संस्करण : 2002 ई०

★

मूल्य : रु० 25/-

★

मुद्रक :

प्रमोद प्रिण्टर्स, मथुरा

लेखक का परिचय

डॉ० प्रकाश ब्रह्मचारी जी का जन्म उत्तर प्रदेश के जिला बुलन्धर के एक ग्राम के सम्प्रान्त गौड़ ब्राह्मण परिवार में सन १९१४ में हुआ। लाड़-प्यार व खाने पीने की बाहुल्यता या अभिभावकों की स्वास्थ्य के प्रति अनभिज्ञता के कारण आप बचपन में प्रायः बीमार ही रहे। फलतः २२ वर्ष की अल्पायु में ही आपके दाँत और नेत्र भी खराब हो गए। जिसके कारण आप बी. ए. की परीक्षा तक नहीं दे पाये। अस्वस्थ रहने से दुखी होकर आप अनूपशहर व कर्णवास के बीच श्री गंगा जी के तट पर स्थित भैरिया घाट के भृगु आश्रम के महन्त श्री ठाकुर ज्वालासिंह जी महाराज के पास चले गये- जो लकवा, फालिज, दर्द, गठिया आदि दारुण रोगों के इलाज के लिये विख्यात थे।

वे अपने आप तेल बनाकर रोगी की स्वयं मालिश किया करते थे और आवश्यकतातुसार योगसन, आयुर्वेद अथवा होम्योपैथिक दवाओं का सेवन भी करते थे। इनके पास रहकर श्री ब्रह्मचारी जी ने अपना इलाज कराया और तेल मालिश की कला भी सीखी। आँख-दाँत तो बिगड़ ही चुके थे, परन्तु साधना द्वारा पेट और पाचन-क्रिया ठीक हो गई, जिसके बल पर इनको काम-चलाऊ स्वास्थ्य प्राप्त हो गया। तब आपने बनारस में होम्योपैथी पढ़कर होम्योपैथिक चिकित्सक के रूप में उत्तर प्रदेश के होम्योपैथिक बोर्ड से रजिस्ट्रेशन भी प्राप्त कर लिया।

महन्त श्री ज्वाला सिंह जी और श्री हरिबाबा जी महाराज से आज्ञा लेकर 'मिशाटन की बजाय सरकारी नौकरी एवं भजन करने लगे। १२ साल सरकारी नौकरी करके उससे त्यागपत्र देकर १९६० में श्री-धाम वृन्दावन में आ गये। यहाँ श्री निम्बार्कचार्य श्री श्रीजी महाराज से मंत्र लेकर भजन-साधन करने लगे। परन्तु श्री ब्रह्मचारी जी किसी मत या सम्प्रदाय-वाद में न फँसकर यथा-आवश्यकता विविध प्रकार के समाज सेवा के कार्य भी करते रहे। आपकी चेष्टा सदैव कथनी-करनी एक ही रखने की रही। प्रपंच समझकर कोई चिकित्सालय नहीं चलाया।

सम्मतिचाँ

“सर्वे सन्तु निरामयाः”

यह सर्व विदित है कि शारीरिक स्वास्थ्य दैहिक एवं आधुमिक साधनों की सिद्धि हेतु एक अनिवार्य आवश्यकता है। अनादि काल से शरीर को निरोग रखने सम्बन्धी साहित्य एवं विधियाँ अन्वेषित होती रही हैं। आधुनिक काल में भी चिकित्सा शास्त्र में अभूतपूर्व उपलब्धियाँ सम्मिलित हुई हैं, किन्तु रोग निदान के साथ ही साथ वर्तमान चिकित्सा विज्ञान अनेक शारीरिक जटिलताओं एवं कष्टसाध्य अन्तः परिणामों को भी उत्पन्न करता है। इस विषय स्थिति चाप पाने का उपाय यही है कि हम आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के उपायों के साथ-साथ प्रकृतिरत निर्देशों एवं संसाधनों का निष्ठापूर्वक प्रयोग करें।

इस दिशा में डॉ. प्रकाश ब्रह्मचारी की आजीवन निरोग कैसे रहें नामक पुस्तक एक सार्थक प्रयास है। इस लघु पुस्तिका में सभी रोग निवारण पद्धतियों का विवेचन प्राचीन पद्धति के अनुसार बड़े रोचक ढंग से विवेचित किया गया है।

श्रीरमणविहारी से प्रार्थना है कि इस पुस्तक के अध्येतागण प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का अधिकाधिक ज्ञान अर्जित करके लाभान्वित हों।

मंगलकामनाओं सहित।

स्वामी कर्णिक गुरु शरणानन्द

श्रीरमण रेती, श्री महावन (मथुरा)

सन १९९० जौलाई में अचानक मेरे सीधे पेर के घुटने में भयंकर दर्द के साथ जकड़न प्रारम्भ हुई। चलने फिरने में कठिनाई रहने लगी। डाक्टरों को दिखाया पेर के व्यायाम किये गए, तरह तरह के औषधि तेलों की मालिश की गई किन्तु लाभ नहीं हुआ, निराश होकर रह गया। तब श्री ब्रह्मचारी जी के विषय में पता लगा और इनकी शरण में गया। इन्होंने अपनी विधि से घुटनों को नत्सों पर मालिश की तथा वैकम पद्म का प्रयोग किया। इससे प्रथम दिन ही मेरे दर्द में लाभ हो गया। फिर मैं इनकी बताई हुई विधि से अपने लाड़के के द्वारा मालिश कराता रहा। १५ दिन के प्रयोग से मुझे घुटने के दर्द से पूर्ण छुटकारा मिल गया। आज एक वर्ष बाद भी दुबारा यह दर्द नहीं हुआ है। मैं ब्रह्मचारी जी का बड़ा कृतज्ञ हूँ और धन्यवाद देने के साथ-साथ उनसे प्रार्थना करता हूँ कि इस विधि को जन कल्याण के लिये प्रकाशित करें, जिससे दुखियों का भला हो सके।

बैद्य नरोत्तमलाल गुप्ता (मानव सेवा संघ वाले)

शरीर रचना एवं नाड़ी निदान विशेषज्ञ

आयुर्वेद स्वास्थ्य रक्षा केन्द्र (रजि० नं० १५७८२)

रसिक विहारी मन्दिर-वृन्दावन, मथुरा

(5)

संयोग वश १९८२-८३ में आपको वृन्दावन के टी. बी. सैनिटोरियम में

सवा साल इलाज कराना पड़ा। इस इलाज के कुप्रभाव के बाद आपको युक्त-आहार (पथ्य) का विलक्षण व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त हुआ। जिसके कारण अब ८० वर्ष की आयु में ऐसा स्वास्थ्य और सुख प्राप्त है जो प्रचलित दवाओं एवं पौष्टिक भोजन करते हुए जवानी में भी नहीं प्राप्त हो सका था।

सन् १९८६ में आपके घुटनों में दर्द प्रारम्भ हुआ। तब इन्होंने पुरानी सीखी हुई विद्या का प्रयोग और दर्दों पर शोध-कार्य प्रारम्भ किया। धीरे-धीरे तथाकथित वात या वायु के कारण होने वाले दर्दों के निवारण की आश्चर्यजनक कला एवं इलाज की क्षमता प्राप्त कर ली। सन् १९८८ से श्री ब्रह्मचारीजी अपने अनुभवों को अनेक स्थान एवं अवसरों पर समाज के सामने रखने का प्रयास करते रहे हैं और अनेक वैद्य डाक्टर एवं सम्मानित रोगियों से उन्हें प्रशंसा प्राप्त हुई है। 'आयुर्वेद सम्मेलन, मथुरा' ने आपको आयुर्वेद प्रवीण की मानद उपाधि से विभूषित किया है।

- प्रकाशक

लेखक सम्पर्क-सूत्र

डा० प्रकाश ब्रह्मचारी

C/O श्री उड़िया बाबा आश्रम

दावानल कुण्ड, वृन्दावन (मथुरा)

श्री निम्बार्क सदन

रमणरेती-वृन्दावन

नोट : आपने अपनी वैज्ञानिक तैल-मर्दन कला को प्रचारित प्रसारित करने के

उद्देश्य से स्वयं अपने कर कमलों से तैल मर्दन करते हुए 'वीडियो कैसेट' भी तैयार कराया है। पुस्तक प्राप्ति के सभी स्थानों पर कैसेट उपलब्ध है। जो सज्जन तैल मालिश का क्रियात्मक ज्ञान प्राप्त करने के इच्छुक हों, वे कैसेट मँगाकर प्रत्यक्ष देखें और लाभ उठावें

(4)

दर्दों के उपचार की जो पद्धति डा० प्रकाश ब्रह्मचारी जी ने प्रस्तुत की है वह वैज्ञानिक प्रक्रिया पर आधारित है। भोजन का विचार भी इसके लिये किया गया है वह उत्तम है क्योंकि आयुर्वेद की मान्यता है कि- "भोजनम् भूयात् भेषजम्" अर्थात् युक्त भोजन औषधि के रूप में उपस्थित है।

स्वामी मुकानन्द सरस्वती

उपाध्यक्ष अखिल भारतीय संत समिति

सूत्रोदय सत्संग आश्रम

सप्त सरोवर मार्ग-हरिद्वार

दि० ५-६-९२

Sri Prakash Brahmachari has been attending the Patients since 6-6-1988 to date. 16-6-88. by giving special type of Vacuum Massage. The report shows that the patients of Arthritis, Back-Ache, Sciatica, got RELIEF by the above method of application by Sri Brahmachariji.

Dr. Kashi natn Pandya

B. Sc. (Biology) M. A., D. Y., N. D.,
D. O. M. S., N. D. D. Y., M. I. M. S., A. Y.

Ayurveda Ratna, Dip. Homoeopathy,
Nature Care and Yoga Health Centre
(founded by Lala Lajpatrai)

(Lajpat Bhawan, Lajpat Nagar, New Delhi-110024)

Dated 16-6-88

I am very glad that treatment given to me for my Back-pain which. I was suffering for the last 35 yrs. has since been relieved in six sittings. His treatment by a simple application of Vacuum Syringe alleviated, regulated blood circulation, together with Massage.

I am really grateful, to him for the treatment.

Dr. Tirth Yogacharya

Specialist in Yoga Treatment of

Diabetes, B. P. and Heart Ailments,

E/220, GIR, Kailash

New Delhi (11004)

D/16-6-1988

(6)

विषय सूची

क्रम संख्या	विषय क्रम	पृष्ठ संख्या
1.	स्वास्थ्य की अपरिहार्यता	9
2.	रोगों के मूल कारण	1
3.	भोजन के हितकारी संयोग	21
4.	प्रचलित पद्धतियों द्वारा उपचार के ढंग	24
5.	आयुर्वेदिक उपचार-पद्धति	30
6.	अन्न के दाणे और उनकी सेवन विधि	49
7.	जल पान, भोजन की मात्रा एवं समय	55
8.	तेलों के शोधन की विधि	61
9.	आयुर्वेद के अनुसार आवश्यक जानकारियाँ	62
10.	पेड़ पौधों के गुण-धर्म एवं उपयोग	86
11.	तेल मालिश, व्यायाम और प्राणायाम का महत्त्व	97
12.	व्यायाम एवं तेल मालिश के ज्वलंत उदाहरण	101
13.	मालिश का दर्दों से सम्बन्ध	105
14.	तेल मालिश अपने आप करने की विधि	110
15.	लेटकर किये जाने वाले आसन, व्यायाम एवं प्राणायाम	122
16.	शरीर में प्रारम्भिक दर्दों के निवारण के लिये उपचार की युक्ति	136
17.	कमर के घुटने दर्द	141
18.	विभिन्न रोगों पर अनुभूत योग	145
19.	उपसंहार	148
20.	आभार-प्रदर्शन	149

(7)

स्वास्थ्य की अपरिहार्यता

आज के सामान्य परिवार एवं समाज की स्वाभाविक स्थिति ऐसी बन गई है कि वह अनुपयोगी एवं कष्टसाध्य रोगी व्यक्तियों की सेवा करना भार मानने लगा है। इसका कटु अनुभव जीर्ण रोगों से आक्रान्त बच्चों एवं वृद्ध जनों दोनों को करना पड़ रहा है। मूल गलती यह है कि प्रायः माता-पिता स्वस्थ रहने-रखने के रहस्य से अनभिज्ञ हैं। फलतः अपने व बच्चों के गलत भोजन या गलत लालन-पालन के कारण वह स्वयं और उनके बच्चे रोगी होते हैं, और फिर कष्टसाध्य रोगों में फँस जाते हैं।

हे सर्व-समर्थ, करुणा-सागर
प्रभु-कृपा करके मानव को विवेक
का आदर और समय, बल, बुद्धि
और शक्ति का सदुपयोग करने
की शक्ति प्रदान करें।

॥ ॐ शान्तिः शुभमस्तु ॥

(8)

जवानी तक सभी की विकास की सहज प्राकृतिक देन होती है, अतः लोग अपनी गलतियों के फलस्वरूप उत्पन्न रोगों के झटके झेलते रहते हैं। धीरे-धीरे वह चिड़चिड़े स्वभाव के बनते जाते हैं और कष्टसाध्य रोगों में फँस जाते हैं। बुढ़ापा तो अपने आप में एक रोग ही माना जाता है परन्तु आयुर्वेद और योग के अनुभवी जनों ने बुढ़ापे को रोग रहित व सुखमय बनाने के भी उपाय बताये हैं। बुढ़ापे का अर्थ यह नहीं है कि लोग रोगों में अवश्य फँस जावें। बुढ़ापे के कारण शरीर में शिथिलता तो आवेगी परन्तु आप अपने साधनमय जीवन से प्रायः रोगों से अवश्य बचे रह सकते हैं। यहाँ उन उपायों को रखने का प्रयास किया जा रहा है।

मानव की नाना प्रकार के भोगों को भोगने की स्वाभाविक रुचि होती है। इसके लिए अर्थ, भोग-कला और निश्चिन्तता के साथ शक्तिशाली स्वस्थ शरीर सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है। जीविकोपार्जन, विद्या, ज्ञान विज्ञान, कला आदि की उपलब्धि के लिये भी स्वस्थ शरीर नितांत अपेक्षित है। समाज में मान-सम्मान व प्रेम पाना सबको अच्छा लगता है और इसके लिये विद्या व कला से युक्त व्यवहार-कुशल परोपकारी जीवन व प्रसन्न, हैसमुख चेहरा एवं सौहार्द-पूर्ण आकर्षक व्यक्तित्व स्वस्थ शरीर में ही सम्भव है।

स्वस्थ व्यक्ति का स्वरूप

प्रसन्न व खिलता चेहरा, दृढ़ कसे शरीर में प्रसन्न मन, प्रसन्न बुद्धि, स्वच्छ

(9)

दाँत, बिना थके परिश्रम करने की क्षमता और उमंग, सर्दी-गर्मी सहन करने की शक्ति, चमकीले नेत्र व तेज दृष्टि, साफ जीभ, सीधी पतली कमर, चौड़ी छाती, पेट छाती से उभरा न हो, गन्ध रहित श्वस, गन्ध-हीन पसीना, गहरी नींद, मुख का स्वाद अच्छा, बार-बार खँखारना, धूँकना न पड़े, मल बैधा हुआ जो सरलता से शीघ्र विसर्जित हो जाय, प्रातः उठने पर ताजगी, पेट नर्म, सिर ठंडा, पैर गर्म, होठ व नाखून गुलाबी आदि उत्तम स्वास्थ्य की पहिचान हैं।

स्वस्थ व्यक्ति की नाड़ी शक्तिशाली होती है। पेशाब दुर्गन्ध व जलन रहित, हल्के पीले रङ्ग का उचित बार और उचित मात्रा में होता है। मल हल्का कालापन लिए कुछ-कुछ छुरक और बैधा हुआ होता है, अर्थात् न तो पतला, न चिकना, न सूखा-कड़ा। हाजत लगने पर शौच के लिए बैठते ही आसानी से मल शरीर से बाहर हो जाता है एवं लैट्रीन-सीट में चिपकता नहीं है।

आयुर्वेद ने स्वास्थ्य की स्थिरता के लिए अग्नि, जल और वायु को आधार-स्तम्भ माना है। अग्नि को पित्त, जल को कफ और वायु को वात के नाम से व्यक्त किया जाता है। अतः आयुर्वेद में वह व्यक्ति स्वस्थ माना जाता है—जिसके वात, पित्त व कफ सम हों, पाचन शक्ति ठीक हो, रस-रक्त आदि स्वच्छ रूप से बन रहे हों, निष्कासन के सभी स्थानों से मलों का निर्वाध विसर्जन होता हो और आत्मा, मन व इन्द्रियाँ प्रसन्न स्वस्थ सुदौल एवं दर्द जकड़न से रहित हों।

स्वास्थ्य का सदुपयोग

स्वस्थ मानव ही सर्वांगीण विकास करके एक समृद्ध, प्रबुद्ध प्रेम-मैत्रीपूर्ण समाज की रचना करके देवों को भी दुर्लभ सुख और अखण्ड आनन्द व रसमय जीवन प्राप्त कर सकता है।

स्वास्थ्य का लक्ष्य भोगों का भोग मात्र ही नहीं है, इसका वास्तविक उपयोग सुख-शान्तिपूर्ण, समृद्धिमय जीवन के साथ अखण्ड आनन्द की प्राप्ति अथवा आत्मबोध की प्राप्ति या परमात्मा से योग है।

सेवा के द्वारा मानव समाज को भोगों के संयमपूर्वक सेवन से अपने शरीर को तथा ज्ञान-वैराग्य और भक्ति के द्वारा अखिल ब्रह्माण्ड नायक, सर्वसमर्थ परमात्मा को भी संतुष्ट एवं प्रसन्न कर सकता है और आवागमन के कष्टों से मुक्त हो सकता है।

युक्तहार-विहार से निरोग एवं स्वस्थ शरीर प्राप्त करके, विवेक पूर्ण चिन्तन एवं विचारों से आप चिन्ताओं (Tensions) जो जिन्दे शरीर को ही जलाने वाली हैं, बच सकते हैं। कारण कि चिन्ता मस्तिष्क में भासने वाला केवल कल्पित रोग है। इसके उपचार के दो प्रमुख साधन हैं :-

प्रथम - सार्वभौम माने जाने वाले मानव धर्म :-

धृति-क्षमा, दमोऽस्तेय, शौचमिन्द्रिय निग्रह :

धार्मिक्ता, सत्यद्विक्रोधो दसकं धर्म लक्षणम्। (मनुस्मृति)

अर्थात् धैर्य, क्षमा, मन का नियन्त्रण, चोरी न करना, शारीरिक एवं मानसिक पवित्रता, पाँवों ज़ानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों का संयम, विवेक, आत्म-अनात्म एवं परमात्म चिन्तन, विद्या, ज्ञान-विज्ञान, कलाएं एवं आध्यात्म विद्या का अध्ययन एवं अनुशीलन, सत्य-चिन्तन, सत्य-भाषण और उसी के अनुसार सत्याधारण और क्रोध न करना। इन सभी लक्षणों को प्रायः समस्त विश्व के मनीषी अपने अपने प्रकार से मानते एवं बताते हैं।

दूसरा - अपने अपने समाजों के निर्धारित नियम :-

देश, काल, परिस्थितियों के अनुसार सारे विश्व के मानव समाजों ने समृद्धि, सुख, शान्ति प्राप्ति के लिये नियम निर्धारित किये हैं। अतः सुख, शान्ति, समृद्धि प्राप्त करने के लिये इनका भी पालन अनिवार्य है।

दोनों प्रकार के साधनों का रहस्य :-

श्रुतां धर्म सर्वस्यं, श्रुत्वा चैवाव धार्यताम्।

आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समावरेत् ॥

जैसा व्यवहार आप दूसरों से करना चाहते हैं, वैसा ही आप स्वयं दूसरों के साथ कीजिये।

सभी प्रकार के धर्मों के पालन में सहायक हैं :-

१२ यम - अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना) असंग, लज्जा, अपरिग्रह (आवश्यकता से अधिक धन न लिया जाय), आस्तिकता (भगवान पर दृढ़ विश्वास), ब्रह्मचर्य, मौन, स्वैर्य (वाणी, विचार, आसन की स्थिरता) क्षमा और अभय (निडर रहना) ।

१२ नियम - शौच, जप, तप, होम, श्रद्धा, अतिथि पूजन, भगवत् पूजन, तीर्थयात्रा, संतोष, परोपकार और गुरुजनों अथवा महापुरुषों की सेवा ।

इन शाश्वत धर्मों की अथवा मानव धर्मों की उपेक्षा करके और अपने समाज के बनावे लोक व्यवहार के नियमों की अवहेलना करके मानव स्वयं ही एक विषम परिस्थिति पैदा करके कष्टों में फँस जाता है । अतः आप जो प्राप्त करना चाहते हैं और जैसा बनना चाहते हैं उसी के अनुरूप कर्तव्य कर्म करके आप लक्ष्य की प्राप्ति कर सकेंगे । मात्र कहने, योजना बनाने एवं गाने से काम नहीं बनेगा ।

अपने कर्तव्य कर्म ठीक से न करने के कारण भक्तों की भावनाओं के अनुसार श्रीराधारानी, श्रीबिहारी जी या श्री भगवान जी भी सहायता नहीं करते हैं । क्योंकि उनका उद्घोष है 'निर्मल मन जन सो मोहि पावा, मोहि कपट छल छिद्र न भावा' और स्पष्ट दिखाई दे रहा है कि आपके पड़ोसी और कानून ही आपको उलझनों में फँसा देते हैं । ऐसी स्थिति में गुरु जन भी सहायक नहीं हो पाते हैं - अतः करने योग्य कर्तव्य कर्म नहीं करेंगे और पाप करेंगे (अर्थात् दूसरों को स्वार्थवश या अकारण दुःख दोगे) तो मुसीबतों में फँसना ही पड़ेगा । श्रीतुलसीदास जी ने लिखा है -

'परहित सरिस धर्म नहीं भाई । पर पीड़ा सम नहीं अधमाई' ।

बस इतना ही सत्संग, वेद शास्त्र और महा-पुरुषों के उपदेशों का सार है । इतना जान-समझकर भी यदि इसको जीवन में नहीं अपना सकते तो आपकी भटकन कहीं भी दूर होने वाली नहीं है । गुरुजन या भगवान किस प्रकार आपके सहायक हो सकेंगे, क्योंकि जो आपको करना जरूरी है वह दूसरा कौन करेगा ?

(12)

भोजन का नाम लेने से या उसको देखने मात्र से, आपकी जगह दूसरे के खाने से भूख नहीं मिट सकती । अतः भ्रम में पड़ कर भटकिये नहीं । सबकी बात सुनिये और फिर विचार कर, सोच समझकर सही मार्ग पर चलिए और कर्तव्य कर्म करने योग्य स्वास्थ्य बनाइये । मानव का वजूद ही कितना है अतः झूठी शान दिखाने के चक्कर में न पड़ कर, शान तो उस शानदार समर्थ दाता या भगवान की देखो जिसने आपको सब कुछ दिया है और इस प्रकार से दिया है कि आप सब कुछ अपना ही मान बैठें हैं । फिर भी वह न तो बुरा मानता है और नाहीं अहसान दिखाता है । अस्तु सुखी जीवन की राह यह है कि अपने शरीर के साथ दूसरों की भी सेवा कीजिये, अपनी खोज कीजिये कि मैं कौन हूँ ? क्या हूँ ? संसार क्या है ? और उस महान दाता का अहसान मान कर उससे प्यार कीजिये ।

सेवा का रहस्य यह है कि जिसकी आप सेवा करेंगे उसी से लाभ, प्यार एवं श्रद्धा प्राप्त होगी - परन्तु सेवा धर्म कुछ कठिन है क्योंकि बिना त्याग-तप के सेवा बन नहीं पाती है ।

सब साधनों का आधार स्वास्थ्य ही है । शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् । अतः अब मैं स्वास्थ्य प्राप्त करने के सहज उपायों की बात प्रारम्भ करने जा रहा हूँ । इसको बिडम्बना या उपहास की बात ही कह सकते हैं कि आज के शिक्षित मानव के जीवन में प्रायः वह आरोग्य, शक्ति, स्फूर्ति व मस्ती नहीं दिखाई देती जो प्रकृति-प्रदत्त वातावरण में अपने स्वाभाविक नियमों का पालन करते प्रायः सभी जीव-जन्तु, पशु-पक्षी आदि में पायी जाती है । इससे यह कहा जा सकता है कि आज का शिक्षित मानव बड़े प्रयास से धन, शक्ति एवं समय खर्च करके प्रकृति के सहज स्वाभाविक स्वस्थ व निरोग रखने के नियमों पर शासन करके, मनमाने ढंग से चलकर नाना प्रकार के रोग व दुःख दर्द प्राप्त करके, उनसे प्राप्त होने वाले कष्टों के नये-नये प्रकार के आनन्दों का आस्वादन करता है ।

किन्तु जो व्यक्ति रोगों एवं दुःखों से ऊबकर उनसे छुटकारा चाहते हैं, अभी साध्य स्थिति में हैं, और प्रकृति के सहज स्वाभाविक नियमों का पालन

(13)

व साधन करने को तैयार हैं, वह निश्चित रूप से शेष जीवन के अन्त तक प्रायः रोग दुःख व दर्दों से मुक्त रहकर स्वार्थ व परमार्थ दोनों बना सकते हैं। जो अपने आप अपनी सेवा नहीं कर सकते उनकी दूसरा कौन सेवा कर सकेगा ? 'Self help is the best help' and God help those who help themselves.

रोगों के मूल कारण

[आहार-विहार एवं श्रम-विश्राम में शुद्धि]

यह तो समस्त विश्व के स्वास्थ्य-विद मानते हैं कि मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए समय से सोना, उठना, शौच, पेशाब आदि से निपटना, स्नान व स्वच्छता, श्रम, व्यायाम, मालिश, खेल कूद आदि और संतुलित आहार (Balanced diet) अति आवश्यक हैं। रहन-सहन की गड़बड़ियों और अनुपयुक्त भोजन ही से कमजोरी व रोग उत्पन्न होते हैं।

इसी सत्य को श्रीमद् भगवद्गीता में इस प्रकार कहा गया है—

‘युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।

युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥’

(अ० ६-१७)

अर्थात् खाना-पीना, सोना-जागना, शौच-स्नान, श्रम विश्राम आदि सारे कार्य मर्यादा, सामर्थ्य और ऋतु के अनुसार उचित समय पर किये जायें, तभी योग दुःख नाशक होता है। मर्यादानुसार का प्रयोजन है कि भोजन एवं अन्य क्रियायें, श्रम-विश्राम, काम-काज आवश्यकता से कम या अधिक नहीं करनी चाहिये।

अयुर्वेद के अनुसार रोगों के तीन प्रमुख कारण दैनिक चर्या के अन्तर्गत इस प्रकार बताये हैं—‘विषयों का अतियोग, मिथ्या योग या अयोग’। शक्ति व मर्यादा से अधिक सेवन अतियोग है, गलत प्रकार से सेवन मिथ्या योग है और बिचकुल ही सेवन न करना अयोग है। पाँचों इन्द्रियों के विषयों के सेवन

की गलतियों के कारण ही मनुष्य रोगी होता है। इसमें भोजन की गलतियों का सबसे अधिक महत्त्व है। क्योंकि शरीर में रस, रस से रक्त, रक्त से माँस, माँस से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य, ये सभी भोजन से ही बनते हैं। चरक व सुश्रुत में रोगोत्पत्ति के सम्बन्ध में कहा है—

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिताः मलाः ।

तत्प्रकोपस्य तु प्रोक्तं विविधाहितसेवनम् ॥

कुपितानां हि दोषाणां शरीरे परिधावताम्

यत्र सङ्गः रवयैगुण्याद् व्याधिरुत्तरोपजायते ।

वाग्भट्ट के अनुसार—

‘रोगा सर्वेऽपि मंदाग्नौ सुतरामुदराणि च ।

अजीर्णामलिनैश्चान्नै जायन्ते मल संचयात् ॥’

अर्थात् गलत विधि से गलत मात्रा में, या अहितकर भोजन के सेवन से मन्दाग्नि और मन्दाग्नि से कब्ज रहने लगता है। तब अतों में रुका मल सङ्कर आँव व दूषित रस बनाने लगता है। इन दूषित रसों को वायु अपने नियम के अनुसार सारे शरीर में पहुँचा देती है और यह दूषित रस ही सभी प्रकार के रोगों को पैदा कर देते हैं। इसी बात को चरक ने इस प्रकार कहा है—

‘येनाहार विहारेण रोगाणामुद्भवो भवेत् ।’

अर्थात् गलत आहार विहार के कारण ही रोग पैदा होते हैं। वेदों में भी कहा है—

‘यदु ह वा आत्मसम्मितमन्नं तदवतितान्नं हिनिस्ति ।

यदयो हिनिस्ति तदयत् कनीयो भू न तदवति ॥’

अर्थात् आत्म सम्मित अन्न खाने वाले की वह अन्न रक्षा करता है। ऐसा भी कहा गया है—‘अति भोजनं रोग मूलम् ।’ अर्थात् अति भोजन रोग का कारण है।

विहार सम्बन्धी भूलें एवं जानने योग्य बातें

प्रायः लोगों के वेगों को रोकने का प्रयास किया करते हैं जैसे मल, मूत्र, अपानवायु, छींक, भूख, प्यास, नींद, खाँसी, श्रम के कारण श्वास, जम्हाई,

औसू, वमन या वीर्य के वेगों को रोक कर लेते हैं और इनके कारण नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। लोग रात्रि में देर तक जागते हैं और दिन में देर तक सोते हैं, जब कि सारे विश्व के मनीषी यह मानते हैं कि प्रातःकालीन उगते सूर्य की गुलाबी किरणें (Ultra violet Rays) नंगे शरीर पर पड़ने से अमृत शक्ति व आरोग्य प्राप्त होता है। आरोग्य वर्द्धन के लिए धूप सेवन के विषय में श्रीमद् रामचरित मानस में श्री तुलसीदास जी ने लिखा है 'सेइये भानु पीठ उरु आगी', अर्थात् सूर्य का सेवन पीठ पर करना चाहिए। विश्व के बहुत से उपचारक धूप की किरणों के द्वारा रोगों के उपचार किया करते हैं।

प्रातः उठते ही भरपेट शुद्ध ताजा पानी पीना चाहिए। प्रायः मनुष्य तेल मालिश और पर्याप्त मेहनत, कसरत या खेलकूद नहीं करते हैं और स्वार्थ या लोभ के कारण अपनी शक्ति एवं सामर्थ्य से अधिक भोजन अथवा कार्य करते हैं या विषयों का मर्यादा से अधिक सेवन करते हैं।

अपनी शान दिखाने के लिए अटपटे कार्य जो उनकी सामर्थ्य से बाहर हैं, करते हैं। जैसे मौसम के अनुसार कपड़े नहीं पहनते, शक्ति से अधिक खाने का, बोझ उठाने का या किसी वस्तु को खींचने का कार्य आदि करते हैं जिससे रोगी होते हैं और कमर के पास रीढ़ की हड्डी की गुरियां, खिसक जाती हैं, अर्थात् स्लिप डिस्क के कारण कमर दर्द आदि हो जाते हैं।

लोग प्रायः एकदम गर्म वातावरण से आकर कूलर के सामने बैठ जाते हैं और टुंडे वातावरण से उठकर गर्म वातावरण (धूप) में चले जाते हैं, जिनसे दर्दों के रोग या जुकाम आदि हो जाते हैं।

भोजन के बाद छः घण्टे तक स्त्री संग करना हानिकारक होता है।

माताओं को स्नान, क्रोध या सहवास के आघे घंटे बाद शान्त होकर ही बच्चों को स्नानपान करना चाहिये, नहीं तो बच्चे रोगी हो जाते हैं। माताओं को लेटे-लेटे, करवट से लेटे बच्चे को स्नान पान नहीं कराना चाहिए इससे बच्चों को कान बहने के रोग हो जाते हैं।

बच्चों की कमर में करघनी अवश्य बाँधनी चाहिए, इससे आँतें उतरने

(16)

की सम्भावना मिट जाती है। बड़े होने पर सभी व्यक्ति मेहनत के काम करते समय कमर कसी रखते हैं। चाहे धोती की फेंट से, चाहे पाजामे के नारे से, चाहे नेकर या पैन्ट की बेल्ट से। पुलिस और मिलिट्री में तो बेल्ट बाँधना अनिवार्य ही माना गया है, क्योंकि मेहनत के समय कमर कसी न होने से आँतें उतरने या कमर के दर्दों के रोग होने की सम्भावना रहती है।

नेत्रों को तेज धूप या तेज रोशनी से और धूल व धुएँ से बचाये रखना अति आवश्यक होता है। दिन में तीन बार बार नेत्रों को मुख में जल भर कर शीतल जल के स्वच्छ पानी से छीट देकर धोते रहना चाहिए और रात्रि में कोई सुरमा, काजल या नेत्र-रक्षक बिन्दु नेत्रों में डालनी चाहिए।

आहार सम्बन्धी भूलें

प्रायः लोग यह समझ कर कि अधिक खाने से अधिक शक्ति मिलेगी आवश्यकता से अधिक खाते हैं और बच्चों को मोटा बनाने के लिये उनको भी आवश्यकता से अधिक खिलाते हैं और रोगों को स्वयं बुला लेते हैं।

भोजन भली भाँति चबाकर नहीं खाते जिससे अपच, कब्ज, पेट में दर्द, दस्त या पेचिस आदि रोग हो जाते हैं।

प्रायः मनुष्य यह नहीं जानते कि हितकारी भोजन या पथ्य क्या है? अतः भोजन बनाने के नाम पर उसे बिगाड़ कर खाते हैं। अर्थात् भोजन को भूनकर, तलकर, खटाई, मिर्च, मसाले या चीनी मिलाकर, दूध का खोआ, पेड़ा, बर्फी आदि मिठाइयाँ तैयार करके, आटे में से चोकर निकाल कर चावल में से मौड़ निकाल-फेंक कर, उबली सब्जियों का पानी निकाल-फेंककर सेवन करते हैं।

बिना भूख के भोजन कर लेते हैं और भूख बढ़ाने को चूरन या दवाइयाँ लेते हैं। भूख में पहले पानी पीकर बाद में भोजन करते हैं अथवा प्यास के समय पानी न पीकर भोजन कर लेते हैं। गलत तरीकों से लेने से दूध, दही, घी और पानी भी रोग उत्पन्न कर देते हैं। पूरी बात आगे समझाई है।

(17)

भोजन या पेय बहुत गर्म या बहुत ठंडे सेवन करते हैं और गर्म भोजन के साथ ठंडा पानी या लस्सी पीते हैं, जिसके कारण प्रायः गले के रोग, टॉन्सिल की बीमारी या खीसी हो जाया करती है।

प्रायः मनुष्य यह नहीं जानते कि रोगी को मिर्च, खट्टे पदार्थ जैसे इमली, आमचूर, कांजी, सिरका, दही, खट्टी छाछ या बासी भोजन, मूली, केला, अरबी, कटहल, गवार की फली, जिमीकन्द आदि का सेवन नहीं करना चाहिये। कमर या जोड़ों के दर्दों के रोगियों को केला, पालक, टमाटर, चावल, दही, मठा आदि खट्टी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिये।

सतू को धोल बनाकर ही सेवन करना चाहिए। लड्डू बनाकर खाने से सतू हानिप्रद होता है और दिन भर केवल सतू पर ही निर्भर रहना भी हानिप्रद है।

तुलसी की पत्तियों को धार्मिक दृष्टि से और वैज्ञानिक दृष्टि से भी दौतों से चबाकर नहीं खाना चाहिए। अतः ठाकुरजी के भोग में तुलसी दलों को मसल कर छोटे छोटे टुकड़े करके ही डालना चाहिए। तुलसी के सेवन की सर्वश्रेष्ठ विधि यह है कि ११ से ५० पत्तियाँ तक २ काली मिर्च के साथ धो कर, धुली सिल पर पीसकर उसमें एक चम्मच दही या शहद मिला कर लेवें। आधा घंटे आगे पीछे कुछ न खावें न पीवें। इससे अनेक रोगों से बचे रह सकेंगे।

प्यास लगाने पर पानी घूंट घूंट करके धीरे धीरे पीना चाहिए। अधिक प्यास में भी एकदम अधिक मात्रा में पानी पीना हानिप्रद होता है। गर्म भोजन के साथ ठण्डे भोज्य या पेय सदैव हानिप्रद रहते हैं।

भोजन में मित मात्रा में असली सैंधा (लाहौरी) नमक ही सेवन करना चाहिए क्योंकि वह त्रिदोषों को हरने वाला होता है।

आयुर्वेद के अनुसार भोजन से पूर्व एक घूंट पानी पीना चाहिए। भोजन के बीच बीच में प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा पानी ले सकते हैं, परन्तु बाद में आधा घण्टा तक पानी न पीवें। भोजन के बाद तक (अर्थात् ताजा दही जो खट्टा न हो उसमें 1/2 भाग यानी १०० ग्राम में ५० ग्राम पानी मिलाकर अच्छी तरह मथकर) सेवन करना हितकर है और अनेक रोगों से बचाने वाला है।

(18)

उपयोगी प्रचलित कहावतें व अन्य जानकारियाँ

जब भुख, हित भुख, मित भुख—अर्थात् जब खुल कर भूख लगे तब हितकारी भोजन मित मात्रा में (न अधिक न कम) करना चाहिये।

प्रातः मूली अमिय मूरि, दोपहर में मूली मूली, रात में मूली सूली—आयुर्वेद निषण्ड के अनुसार छोटी पतली चूँच वाली मूली चरपरी, गर्म, पेट, गुद, बवासीर, पीलिया, जिगर, तिल्ली के लिये हितकर व त्रिदोषों को मिटाने वाली है। रात्रि में रखी मूली का सेवन प्रातः काल में विशेष लाभप्रद है। बाद में जल न लें। इसके विपरीत मोटी बड़ी मूली चरपरी नहीं होती है, परन्तु त्रिदोष कारक होती है। अतः बड़ी मूली को घी या तेल में भून कर ही सेवन करना चाहिये। इससे उसका त्रिदोष पैदा करने वाला दोष समाप्त हो जाता है।

भोर का खीरा हीरा, दोपहर का खीरा मीरा, शाम का खीरा पीरा—अर्थात् खीरा का उपयोग प्रातः काल जलपान के रूप में ही श्रेष्ठ है। चैते गुड़, वैशाखे तेल, जेठ रास्ता (धूप में चलना) असाढ़े बेल, श्रावण शाक (पत्तियाँ) भादों मही, बवार करेला, कार्तिक दही, अगहन जीरा, पूस धना (स्त्री संग), माघ मिश्री, फाल्गुन चना, इन बारहों से बचे जो भाई ता घर वैद्य कभी नहीं जाई, अतः जहाँ तक बन सके इन दिनों में यह सेवन नहीं करने चाहिये।

बेल कच्चा ही गुणकारी होता है पकने पर वह शरीर में दोष उत्पन्न करता है। पूरी बात आगे समझाई है।

कुम्हड़ा कच्चा (हरा) अवगुणकारी होता है, वही पकने पर पीला होकर गुणकारी हो जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार बिना अच्छी तरह मथे, दही का सीधा सेवन हानिकारक होता है।

भोजन के हानिकारक संयोग

दूध के साथ—दही, नमक, खट्टी चीजें, इमली, खरबूज, नारियल, मूली

(19)

या उसके पत्ते, तुम्हें, बेल, कुल्था, छिड़े फल, मनु हानिकारक होते हैं। दूध में गुड़ घोलकर सेवन नहीं करना चाहिए। इससे प्रत्यक्ष में ही दूध फट जाता है। कटहल या तेल से बने पदार्थ भी हानिप्रद हैं।

दही के साथ—खीर, दूध, पनीर, गर्म भोजन, केला या केले का साग, खरबूजा, मूली इत्यादि नहीं लेना चाहिए।

घी के साथ—ठंडा दूध, ठण्डा पानी और समान मात्रा में शहद हानिप्रद है।

शहद के साथ—मूली, खरबूजा, समान मात्रा में घी, अंगूर, वर्षा का जल और गर्म जल हानिकारक होते हैं।

खीरा के साथ—ककड़ी नहीं लेनी चाहिए।

कटहल के बाद—पान हानिप्रद है।

मूली के साथ—गुड़ हानिप्रद है।

चावल के साथ—सिरका हानिप्रद है।

खीर के साथ—खिचड़ी, छिड़े पदार्थ, कटहल, मनु नहीं लेने चाहिए।

गर्म जल के साथ—शहद हानिप्रद होता है।

शीतल जल के साथ—गूँगफली, घी, तेल, खरबूजा, अमरुद, जामुन, ककड़ी, खीरा, गर्म दूध अथवा गर्म भोजन नहीं लेना चाहिए।

खरबूज के साथ—लहसुन, मूली या उसके पत्ते, दूध अथवा दही हानिप्रद होते हैं।

तरबूज के साथ—गोदीया या शीतल जल नहीं लेना चाहिए। चाय के साथ—खीरा, ककड़ी या ठंडे फल या ठंडा पानी नहीं लेना चाहिए।

मछली के साथ—दूध, गले का रस, शहद और पानी के किनारे रहने वाले पक्षियों का मांस नहीं खाना चाहिए।

मांस के साथ—मधु या पनीर लेने से पेट खराब होता है।

गर्म भोजन के साथ—ठंडे भोजन या ठंडे पेय हानिप्रद होते हैं।

(20)

कॉसा, ताँबा या पीतल के पात्रों में रखी हुई वस्तु जैसे घी तेल, खटाई, दही, छाछ, दूध, मक्खन, रसदार दालें, सब्जियाँ आदि विषाक्त हो जाती हैं, अतः उनमें देर तक रखे पदार्थ नहीं खाने चाहिए। एल्यूमीनियम एवं प्लास्टिक के बर्तनों में तरल पदार्थ रखने, उबालने एवं खाने पीने से विभिन्न प्रकार के रोग पैदा होते हैं।

भोजन के हितकारी संयोग

खरबूज के साथ शक्कर, आम के साथ दूध, केले के साथ छोटी इलायची, मुनक्कड़े व अंबीर के साथ दूध और शर्करा में छुहरीं व खजूर के साथ दूध, इमली के साथ गुड़, अमरुद के साथ नमक और काली मिर्च और बाद में सोंफ, लहसुन के बाद गुड़, नमक के साथ मत्ता (छाछ), चावल के साथ दही और उसके बाद नारियल की गिरी का टुकड़ा, मूली के साथ मूली के पत्ते, कटहल के बाद केला, बथुआ के साथ दही मिलाकर राधता, गाजर के साथ मेथी मिला साग लाभकारी होते हैं।

रोगों के उपचार

प्रथम विषय को सभी उपचार पद्धतियों के उपचारक सर्वप्रथम रोगों के कारण का पता लगा कर इस कारण को दूर करते करते हैं। यदि आम-विश्राम की गलतियों से रोग हुआ है तो उसको ठीक करते हैं। यदि भय, चिन्ता से रोग हुआ है तो उसको दूर करने का उपाय करते हैं। यदि नाभि के चिह्नाने-हटने से कष्ट हुआ है तो उसको ठीक करते हैं। यदि भोजन में आवश्यक तत्वों या लवणों की कमी से रोग हुआ है तो उसको पूर्ति करते हैं। यदि किन्हीं रोगों के जीवाणुओं के आक्रमण के कारण रोग हुआ है तो उन दुषित जीवाणुओं को अपने अपने ढंग से नष्ट करते हैं। यदि खान-पान को गड़बड़ी या कब्ज के कारण रोग हुआ है तो खान-पान ठीक कराकर कब्ज दूर करते हैं, यदि रक्त-संचार के अवरोध के कारण कष्ट हुआ है तो मालिश व्यायाम आदि के द्वारा इसको ठीक करते हैं। यदि कहीं दुषित पदार्थ एकत्र होने से कष्ट हुआ है तो उसको नष्ट कियाओं द्वारा अलग कर देते हैं आदि आदि।

(21)

का नितान किया। तब लेखक ने रक्त विकार के शमन के लिये दिनांक २०/३/१५ से नमक मीठा खाना छोड़कर केवल गेहूँ की रोटी या गेहूँ के अंकुर और ५० ग्राम दिन में और ५० ग्राम रात्रि में पके बेल के गूदे का प्रयोग प्रारम्भ किया। साथ में एक बार १ ग्राम सेंधा नमक और ५ ग्राम सूखे आँवलों का चूर्ण लिया। अन्य कोई वस्तु दूध, दही और दवा भी नहीं ली। केवल १० दिन के पश्चात् २० वर्ष के पुराने जटिल रोग में लाभ मिला। इस प्रकार से आंशिक उपवास के समय दैनिक सारे कार्य-कलाप यथावत चलते रहे, कोई कठिनाई नहीं पड़ी। छाजन की जगह को सामान्य स्वच्छ पानी से २ तीन बार धोकर केवल गोले का तेल लगाया गया। इससे चर्मकारिक लाभ प्राप्त हुआ और यह क्रम आसानी से बेल के मौसम के बाद पके केले या चीकू के साथ या अमरुदों के मौसम में अमरुदों के साथ बढ़े आराम से चलाया जा सकता है।

प्रचलित पद्धतियों द्वारा उपचार के ढंग

एलोपैथी—इसके डाक्टर शरीर में उत्पन्न रोग या विषों की शांति प्रतिरोधक दवाओं या इन्जेक्शनों से करते हैं, और सर्वत्र शरीर के एकत्रित विष या विकृत पदार्थ ऑपरेशन द्वारा अलग कर देते हैं। ऑपरेशन से पूर्व प्रायः उपवास कराते हैं, ऐनिमा देते हैं और बाद में ऑपरेशन करते हैं।

यूनानी पद्धति—इसके हकीम लंघन व जुलाब द्वारा पेट टीक करते हैं, शरीर के विषों या दूषित रक्त के दोषों को दूर करने को काढ़े व चूर्ण सेवन कराते हैं, फस्ड खोलकर दूधित रक्त शरीर से बाहर कर देते हैं और फिर पाचन-शक्ति व दल बढ़ाने को जड़ी बूटियों के काढ़े, चूर्ण, गोतियाँ, अर्क, शरबत और भौति भौति की औषधियों के माजून या कुरते आवश्यकता के अनुसार रोगियों को गोचन कराकर अरोग्य व स्वस्थ प्रदान करते हैं।

आयुर्वेद—इसका विवरण आगे दिया गया है।

प्राकृतिक चिकित्सा—इसके अनुसार आयुर्वेद के सम्मान ही शरीर के विषों या मलों के शोधन का कार्य दवायें न खिलाकर केवल उपवास, सेक,

पट्टी की पट्टी, पानी की पट्टी, ऐनीमा, वमन, पसीना, पेशाब, टब-बाथ, धूप स्नान, धाम स्नान, मेकन-स्नान आदि क्रियाओं के द्वारा करते हैं और पोचन शुद्ध करते हैं, जिससे रोग पुनः न हो। साथ में आवश्यकतानुसार मालिश, आसन प्राणायाम और व्यायाम भी करते हैं।

होम्योपैथी—इसके अनुसार जब कोई विष शरीर में पैदा हो जाता है तो विभिन्न प्रकार के रोग व उपसर्ग प्राण्ट हो जाते हैं। इनके शमन के लिए उसी विष को शक्तिकृत (पोटेन्साइज Potentise) करके सेवन कराया जाता है और इसी से रोग व विष शान्त हो जाते हैं।

बायोकेमिक—ये उपचार पद्धति मानती है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए १२ लवणों की अपेक्षा होती है। अतः लवणों की कमी को शक्तिकृत लवण खिलाकर पूरा कर देते हैं और रोग दूर हो जाते हैं।

विद्युत व चुम्बक चिकित्सा—इनके विशेषज्ञ शरीर से विद्युत या चुम्बक का स्रार करार कर शरीर के विषों या रोगों को शान्त करते हैं।

सूर्यकिरण चिकित्सा—इसके अनुसार प्रातःकालीन उजले सूर्य की गुलाबी किरणों का सेवन करना सब प्रकार से स्वास्थ्यप्रद है। विभिन्न रोगों को दूर करने के लिए शरीर पर विभिन्न रंगों की किरणें डाली जाती हैं और धूप में रखकर विभिन्न रंग की चोतलों में पानी तैयार करके सेवन कराया जाता है अथवा तेलों को तैयार करके मालिश कराते हैं।

एक्यूप्रेशर—यह एक प्रकार की सुखी मालिश की ही विशेष विधा है। इस पद्धति में रोग निवारण के लिए सिर में, हाथों की हड्डियों में, पैरों के तलवों और शरीर के विभिन्न अंगों में कुछ ऐसे स्थल, या बिन्दुओं पर विशेष शक्ति से दबाव देते हैं जिनसे सम्बन्धित अवयव स्वस्थ हो जाते हैं और उनके रोग दूर हो जाते हैं। वर्तमान में इस उपचार पद्धति का एक बहुत विस्तृत विज्ञान बन गया है।

एक्यूपंचर—यह भी वर्तमान में बहुचर्चित रोग निवारण की एक्यूप्रेशर में मिलती जुलती पद्धति है। इसमें प्रेशर देने की जगह विशेष स्थलों में सूई चुभोई जाती है।

ज्योतिष द्वारा रोग निवारण—ज्योतिष के अनुसार ग्रहों या नक्षत्रों की दुरी नियतियों से भी दुख व रोग होते हैं। इनके शमन के लिए जप, अनुष्ठान, दान अर्गादिकिये जाते हैं और विभिन्न प्रकार के रत्न अंगुठियों में धारण करनेसे जाते हैं।

पूर्व जन्म के दुष्कर्मों के कारण उत्पन्न रोगों का निवारण—पूर्व जन्म के दुष्कर्मों से भी रोग होते हैं जिनका वर्णन आयुर्वेद, गण्ड पुराण तथा अन्य पुराणों में देखने को मिलता है। इनके शमन के लिए देवपूजन, जन्म, मंत्र, तन्त्र दान आदि के प्रयोग किये जाते हैं।

मनोवैज्ञानिक उपचार

इनके विशेषतः इच्छा शक्ति का विकास करने के सम्मोहन क्रिया के द्वारा रोगों का उपचार करते हैं और मन के विकल्प को सहायक समझकर प्रायः सारे डाक्टर और वैद्य रोगियों को सदैव आश्वासन दिया करते हैं कि आप धैर्य रखें निश्चय ही रोग मुक्त हो जावेगा।

मनोचिकित्सा एवं पुनर्साहचर्य से रोग निवारण—इसके द्वारा भी कुछ विशेषतः मानसिक रोगों के इलाज करते हैं।

मानस रोग—श्री तुलसी दास जी ने मानस रोगों के ऊपर श्री रामचरित मानस में इस प्रकार प्रकाश डाला है—

‘काम बाल कम्प लोभ अपारा । क्रोध पित्त नित छाती जारा ।
प्रीति करे जो तोनहुँ भाई । उपजै सविपात दुखदाई ॥’
इनके शमन के लिए उन्होंने वैद्य दवा और पथ्य इस प्रकार बतलाया है—
‘सदगुरु वैद्य वचन विप्रवासा । संयम यह न विषय करी आशा ।
रक्षुपति भगति सजोवन पूरी । अनूपान श्रद्धा मति पूरी ।’

यह विविध भलेहि सुयोग नसाई ।
नाहिं तो जतन कोटि नहिं जगई ॥
अन्य भी इस प्रकार लिखा है—

गोधन, गजधन, बान्निधन और रत्न धन खान ।
जब आवे संतोष धन सब धन धूरि समान ॥
(26)

धार्मिक उपचार

सारा विशय यह स्वीकार करता है कि दुष्कर्मों से शारीरिक एवं मानसिक सुखाप उत्पन्न होते हैं और सद्कर्मों से शारीरिक व मानसिक प्रसन्नता प्राप्त होगी है। धर्म अंग्रेजों को गाते सुना है—: Sin pu, gu, go. Virtue came, come. भारतीय दर्शन तो यह स्पष्ट उद्घोष ही करता है :-

‘अवश्यमेव धोक्तव्यम् कृत कर्म शुभाशुभम्’

अर्थात् किये हुए कर्म अच्छे हों या बुरे उनका फल अवश्य भोगना पड़ेगा। किसी की उचित सेवा किए बिना उससे सेवा लेना एक महान अपराध या चोरी ही है और आज समाज का प्रायः इस ओर ध्यान नहीं है। परिणामतः समाज पतन व अशांति की ओर अग्रसर है। इस पर गम्भीरता से ध्यान देना चाहिये।

अच्छे जनहित के कार्य सबको करने ही चाहिये, यह आज सारा विशय मानता है और इसीलिए प्रायः सभी आस्तिक एवं नास्तिक देशों में भी लोग अपने आप का एक निश्चित भाग (प्रायः दसवाँ भाग) दान में देते हैं। जिनसे निम्नरियाँ जनहित के कार्य करती कारागी हैं, जैसे अस्पताल, विद्यालय, धार्मिक, अलक्षेत्र, संत सेवा, आपत्तिकालीन सेवा आदि कार्य किये जा रहे हैं। त्योंक व्यवहार को दृष्टि से भी विचारें, तो यह स्पष्ट हो जावेगा कि सत्पात्र को दान देना या आपत्तिकाल में दूसरों की सहायता करना किसी पर कोई एहसान नहीं है। ये सबका नैतिक कर्तव्य है और आपत्तिकाल के लिए योग्य भी है। क्योंकि यदि कभी हम पर भी विपत्ति पड़ी तो किस प्रकार हमने दूसरों की सहायता की है उसी प्रकार हमको भी दूसरों से सहायता प्राप्त हो सकेगी।

खैलकूद एवं व्याघाम द्वारा रोगों का निवारण एवं प्यारध्व्य प्रतिनि— व्याघाम की महत्ता आयुर्वेद, वैद्य वैज्ञानिक, खिलाड़ी (एथलेट), सरकसों के जिमनाजियम वाले और फलवान आदि सभी स्वीकार करते हैं—कि शरीर के जो अंग काम में नहीं लिये जाते हैं वह धीरे धीरे कमजोर और बेकार होते

जाते हैं। जिन अंगों को विशेष मालिश देते हुए विशेष क्रियाओं या व्यायामों में लगाते हैं वह अंग विशेष लवक, गठन व शक्ति प्राप्त कर लेते हैं।

मशीनों द्वारा व्यायाम (क्रियायुक्त) — जब ऐलोपैथ चिकित्सक दवाओं व इन्जेक्शनों से दर्द या जकड़नों के रोगियों को सन्तोष नहीं दिला पाते हैं तब बड़े रोगियों तक को धी, दूध, मलाई, मक्खन इत्यादि छिलाला बन्द करके व्यायाम (Exercise) करने को सलाह देते हैं। जो व्यायाम करने में असमर्थ होते हैं उनको मशीनों की सहायता से व्यायाम कराते हैं। यदि उन्हें व्यायाम करने की नेक सलाह प्रारम्भ से ही दी जाती तो यह नौबत ही न आती। आरचन की बात तो यह है कि यह सब देखते सुनते हुए भी आज का समाज व्यायाम और खेल-कूद के प्रति जागरूक नहीं हो रहा है। अतः घरों में, विद्यालयों में, क्लबों आदि में तेल मालिश व्यायाम आदि का सुविधा एवं प्रशिक्षण की समुचित व्यवस्था होनी चाहिए।

योगाभ्यास द्वारा रोग निवारण—योग दर्शन में योगांगों का वर्णन करते हुए महर्षि पलञ्जलि ने भी यम-नियमों के साथ आसन व प्राणायाम का महत्त्व स्पष्ट किया है। अन्य योगशास्त्रों में भी विस्तार से रोगों के निवारण एवं स्वास्थ्य प्राप्ति को विभिन्न विधियों का वर्णन किया गया है।

मालिश एवं तैल-मर्दन द्वारा उपचार व स्वास्थ्य प्राप्ति—मालिश की दो विधायें सर्वविदित हैं। एक सूखी मालिश और दूसरी तैलों द्वारा मालिश। दर्दों और जकड़नों के इलाज के लिए तैल-मालिश का प्रचलन है। प्रायः सभी वैद्यकों के डाक्टर, वैद्य, हकीम आदि इन्जेक्शनों व दवाओं के साथ-साथ किसी न किसी रूप में तैलों, दानों, तिलनिसेन्टों, मलहमों आदि के प्रयोग कराते हैं यन्त्रु तैल मालिश का जो महत्त्व आयुर्वेद में बताया गया है उतना अन्य किसी वैधी में नहीं मिलता है। आयुर्वेद के अनुसार तैल मालिश बुढ़ापे के उपसर्ग व रोगों को हटाकर दीर्घायु, लवचा को कोमलता, सुन्दरता, अंगों को लवक व दृढ़ता और शक्ति प्रदान करती है। तैल मालिश नेत्र-ज्योति व बुद्धि को बढ़ाती है और रक्तवाहिनी नसनाडियों में रक्तों पैसी वायु या दूषित रसों को हटाकर

धकावट दूर करती है अच्छी नींद लाती है। इसी से आचार्य बाणभट्ट नित्य पूरे शरीर पर तैल मालिश करने का, सिर व पैरों की विशेष रूप से, सलाह देते हैं।

“अभ्यासनाचरोचित्यं सजराः श्रमं वातहा-दुष्टिप्रसादपुष्टायुः स्वनसुप्तलदाद्यकृत्। शिरः श्रवणपदेषु ते विशेषेण शीलयेत्”।

तैल द्वारा नित्य सर का मालिश से न तो बाल झड़ेंगे न पकेने, न गंज होंगे और न सिर दर्द होगा। नित्य पैरों की मालिश से न तो अर्धमा (साइटिका) आदि दर्द होंगे न हड्कल (भङ्कन) होगी, न तो पैर फटेंगे और न पैरों की नस-नाडियाँ कमजोर पड़कर सुन्न होंगी, न जकड़ेंगी एवं बेकाद होंगी।

स्वास्थ्यवृत्त समुच्चय ग्रंथ में लिखा है कि स्वास्थ्य के लिए ठंडे मौसम में गरम एवं गरम मौसम में ठण्डे तैलों से प्रतिदिन मालिश करनी चाहिए। गर्म-ठण्डे तैल बनाने की विधि आगे बताई है। अन्य ग्रन्थों में लिखा है कि शरीर की तैल मालिश करते-करते जिस प्रकार वर्षा के बाल से पौधे एकदम जीकन्त व प्रफुल्लित हो जाते हैं, वसी प्रकार शरीर स्फूर्ति व ताजगी से भर जाता है। मालिश करने के बाद हल्कापन प्रायः सभी महसूस करते भी हैं।

ब्रह्मवैवर्त पुराण के ब्रह्म खण्ड के अध्याय १६ का श्लोक ३६ भी इस प्रकार है—“चक्षुर्जलं व्यायामः पादाभ्यासौ मर्दनम्।

कर्णयोर्मूर्धनी तैलं च जराव्याधि विनाशनम्” अर्थात् नित्य नेत्रों को जल से धोने से, व्यायाम करने से चरण व तलवों में तैल मलने से और कानों व सिर में तैल डालने से असमय बुढ़ापे के से लक्षण अथवा बुढ़ापे के समय के दर्द, जकड़न, कमजोरी या रोग दूर किये जा सकते हैं।

सनातन धर्म की नित्यकर्म पद्धति में भी बताया गया है कि तैल मालिश सोमवार में शोभा, बुधवार में धन, और शनिवार में सुख देने वाली होती है। नित्य नियम से मालिश करने वालों को सदा लाभकारी है।

मालिश : रक्तचाप एवं हृदय रोग—आधुनिक डाक्टर भी यह स्वीकार करते हैं कि जब रक्त के थक्के धमनियों में रुकते हैं उस समय उपचार के साथ

में मालिश भी आवश्यक होती है। इससे पुनः धमनियों में रक्त संचार होने लगता है। उस समय विशेष रूप से धीरे-मन्द, मलाई का मिश्रण करते हैं क्योंकि इससे रक्त में थके बढ़ते हैं। रोगियों को ऐसे पथ्य दिये जाते हैं जिनसे गन्दा कोलेस्ट्रॉल (L. D. C.) न बने।

आयुर्वेद उपचार पद्धति

आयुर्वेद के अनुसार जो विष या दोष पेट या नाड़ियों में पैदा हो गए हैं उनको हटाने के लिये उपवास और पंच कर्म (वमन, विरेचन, स्नेहन, स्वेदन और वस्ति) आवश्यकतानुसार उपयुक्त औषधियों के द्वारा कराये जाते हैं। नस-नाड़ियों में रुके-फँसे रक्त, दोष व वायु को हटाने के लिये मालिश, रक्त-विमोक्षण, सिंगी या जोक लगाना एवं शल्य क्रियायें भी की जाती हैं। बाद में स्वास्थ्य-लाभ करने के लिये और रोगों की पुनरावृत्ति से बचने के लिये दैनिकचर्या का निर्देश किया है जिसमें सोना, जागना, शौच, व्यायाम, तैल मालिश, स्नान (स्नच्छला), देह पूजन, जलपान, भोजन, श्रम, विश्राम सभी शामिल हैं। वास्तव में आयुर्वेद निर्दिष्ट दिनचर्या में पूर्ण चर्चित सभी विधियों का समावेश है। यही आयुर्वेद की अपूर्वता है।

आयुर्वेद समर्पित दैनिकचर्या—प्रातः ब्रह्म मूर्त में अर्धासूर्यादय से दो घण्टे पूर्व उठकर तोंडे के पात्र में रखा हुआ दो गिलास शरीर के तापमान जैसा गुनगुना (न गर्म न ठण्डा) जल पीवें। फिर शौच के लिये जावें और पौच—मिनट में जो भी शौच या पेशाब आ जावे करके, वापस आकर हाथ-धैर धो कर दाँतुन करें, जीभ साफ करें और मुख धो पोंछकर व्यायाम करें। शौच जबरन लगाने को शौचालय में समय नष्ट नहीं करना चाहिये। व्यायाम के बाद गीले तौलिये से शरीर को राड़ पोंछ कर साफ कर लें और फिर तेल मालिश करें। तेल में उंगलियाँ डुबो-डुबो कर तेल नाक, कान, सिर के तालु, टूँडूँडी, पैरों के तलवों व गुदा के अन्दर भी लगावें। अब हाथ मीज धोकर सारे शरीर में तेल ढंग से लगा कर भलीभाँति तेल मालिश करें। स्नान के लिये पानी न तो गर्म होना चाहिये और न तो ठण्डा। सिर व नेत्र धोने के लिये गर्मियों में भिगी कर आँवलों का पानी, और ठण्ड में भिगी कर त्रिफला का पानी श्रेयस्कर

(30)

लगाते हैं। इसके तुरंत बाद स्वच्छ जल से नेत्र धो लेने चाहियें। सिर पर गर्म जलना सदैव हानिप्रद होता है। स्नान के बाद शरीर अच्छी तरह अंगोछ कर स्वच्छ शुले वस्त्र पहिन कर देव पूजन, संध्या-वन्दन करें और अनन्तर जलपान उचित मात्रा में करके अपने दैनिक कार्यों में लग जावें।

में सचेत कर दूँ—चाय, परांटे, टोस्ट, बिस्कुट आदि हितकर जलपान की भणी में नहीं आते हैं और कालान्तर में रोगों के कारण हो जाते हैं। हितकारी भोजन अथवा पथ्य की बात आगे समझाई है, देख लेंगे। दोपहर में जब खुलकर गूख लगे तो हाथ, पैर, मुख धोकर १ घूँट जल पीकर उचित मात्रा में हितकर भोजन करें। पानी या तो भोजन से १ घण्टा पूर्व या १ घण्टा बाद ही पीवें। व्यास लगने पर भोजन में बीच-बीच में थोड़ा जल पीवें परन्तु बाद में जल न दें। भोजन के बाद एक गिलास छाछ, मठा या तक्र जो खट्टा न हो लेना हितकर है।

भोजन से पूर्व ५ तुलसी पत्र पीसकर चाट लेना और कुछ हरी सब्जियों का सलाद भोजन में लेना बहुत लाभप्रद होता है। भोजन न अधिक गर्म और न ही अधिक ठण्डा ही होना चाहिये। भोजन के बाद ५ मिनट ब्रह्मसन पर बैठें, ५०-१०० कदम चले और फिर चित लेट कर ८ श्वास, बाद में दाहिनी करवट लेट कर १६ और फिर बायीं करवट लेट कर ३२ श्वास लेकर अपने दैनिक कार्यों में लगना चाहिये।

अच्छा तो यह है कि भोजन के बाद १ घण्टे विश्राम किया जाय। भोजन के बाद मुख दाँत साफ करके मुख में पानी भरकर आँखों पर १०-१५ बेर स्वच्छ पानी के छींटे देना चाहिये। पानी सदैव छान कर और बरसात में उबाल कर पीना चाहिये। तीसरे प्रहर यदि गूख लगे तो कुछ फल, मेवे या अंकुरित अन्न ले सकते हैं। रात्रि में ८ बजे तक भोजन करके १ बजे तक शयन करना चाहिये। नश, मूत्रादि के वेगों को रोकने का प्रयास न करें परन्तु क्रोध, लोभ, मोह आदि वेगों को प्रयत्न पूर्वक रोकना चाहिये। दिन में जब टट्टी, पेशाब की हजल हो ११ मी मल-मूत्र विसर्जन करें। यदि शाम तक शौच न आये तो शाम को भोजन

(31)

से एक धपटा पूर्व कुनकुने पानी से एलिमा द्वारा आँते धो लें। सप्ताह या १५ दिन के अन्तर से एक दिन उपवास भी रखना चाहिये।

हितकारी भोजन, युक्त-आहार अथवा पथ्य

जो आहार या द्रव्य सुपाच्य हों, शरीर को शक्ति देने वाले हों और तब मन को रोगी न बनावे, हानि न पहुँचावे उनको पथ्य कहते हैं।

जो आहार या द्रव्य शारीरिक श्रोतों को हानि पहुँचा कर रोगी बनाते हैं उनको कुपथ्य या अपथ्य कहते हैं।

पथ्य भी आवश्यकता से अधिक या कम होने से गलत काल, गलत स्थान या क्रिया से, शरीर के दोषों को विभिन्न अवस्थाओं से अपथ्य हो जाते हैं और उचित मात्रा और काल में विष भी पथ्य हो जाते हैं। जैसे दूध जैसी वस्तु किन्हीं परिस्थितियों में हानि पहुँचाती है और विष युक्त व मात्रा पूर्वक सेवन से औषधि बन जाता है। अधिक खाने से अधिक लाभ होता है यह महान भूल है, जो प्रायः लोग करते हैं और रोगी बनते हैं। बच्चों को भी आवश्यकता से अधिक खिलाते हैं और उन्हें भी रोगी बना देते हैं।

पथ्य के विषय में आयुर्वेद के आचार्यों के मत

न चाहार सम किञ्चिद् भैषज्यमुपलभ्यते
शक्यते व्यग्रमात्रेण नरः कर्तुं निरामयः
भेषजोपपन्नोपि निराहारो न शक्यते
तस्माद् भिर्याभराहारो महाभैषजमुच्यते
विनापि भेषजव्याधिः पथ्यादेव निवर्तते
न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि
पथ्यसेविनमारोग्यं गुणेन प्रजते नरम्
अपथ्यसेविन क्षिप्रं रोगः समभिमर्दति।

अर्थात् आहार के समान कोई दवा नहीं है, केवल उचित आहार से—सेवन करारकर मनुष्य निरोग किया जा सकता है। दवा दें, आहार को न सुधारें तो कुछ न होगा, इसलिये भिषकों ने आहार को महान भेषज (औषधि) कहा है। शतम् ताक कहा गया है—

(32)

पथ्यमिति गार्तारम्य किमौषध निषेवणम् ।
पथ्येऽस्मिन् नाद्वैतस्य किमौषध निषेवणम् ।

अर्थात् यदि अपथ्य हो—आहार बिहार गलत हो तो दवा से क्या होना है, और पथ्य हो तो दवा की दरकार क्या है ?—तब रोग होगा ही क्यों ? उपनिषदों में भी कहा गया है—‘आहार शुद्धो सत्त्वशुद्धि’ शुद्ध आहार से शरीर स्व मन शुद्ध रहता है।

समझने के प्रमुख विषय

यह सर्वाधिक विचारणीय विषय है कि जीवन धारण, आरोपण व शक्ति प्राप्त करने के लिये पथ्य अथवा आवश्यक उपादान क्या हैं ? और वन किस प्रकार प्राप्त होते हैं ? क्या यह उपादान आधुनिक विज्ञान की विकसित मैकिन्टों के जॉन-गॉल के भोज्य या विद्युत्-पिणों से उपलब्ध होते हैं या यह अन्य साधनों से भी सुलभ हैं ? निषेध विचार से निम्न उत्तर प्राप्ति होते हैं।

सर्वाप्रमुख उपादान है शुद्ध आक्सीजन-युक्त वायु—इतने बिना जीवन और उसका विकास सम्भव नहीं है और वह वायु किसी महान शक्ति की कृपा या देन ही है—चाहे उस दाता शक्ति को प्रकृति कहें या ईश्वर, अर्थात्, नालिक, गौड अथवा कोई भी नाम दें।

दूसरा प्रमुख उपादान है जल—जीवन की रक्षा या उसके विकास के लिये शुद्ध पीठा जल भी नितान्त अपेक्षित है। यह भी प्रायः विश्व भर को किसी देव शक्ति की कृपा से ही सुलभ है।

तीसरा व चौथा उपादान है पृथ्वी और आकाश—पृथ्वी, मिट्टी, और जिन में सूर्य के प्रकाश से एवं अधिधारी रातों व चन्द्रमा द्वारा प्रकाशित रात्रियों के संयोग से जन्मा प्रकार की धान, लता-फल, वनस्पतियाँ, फूल, फल, मेष, बकरी, भेड़, गाय, बिल्ले, बैल, घोड़े, चूने, और इतने के अनेक जीवों का संसार के लिये जन्मा, जन्म, मरण, पुनर्जन्म व मालव जाति हैं और विकास प्राप्त करते हैं। यह जगत् भी किसी अदृश्य शक्ति की ही देन है।

(33)

पाँचवा आवश्यक उपादान है 'दूध'

मानव एवं अन्य स्तनपायी सभी जीव जन्तुओं को जिनदा रख कर उनके शरीर के सम्मर्धन के लिये यह उपादान (दूध) भी किसी शक्ति की कृपा है ही जन्म देने वाली माँ के स्तनों में अपने आप आ जाता है। माँस-भस्म रोग जाते आदि के बन्ने बच्चों को जीवन उनकी माँ का दूध ही देता है—वह रक्त माँस से जीवित नहीं रखे जा सकते। बड़े होने पर वह रक्त-माँस का अस्थि कणके जाते हैं परन्तु जिन शिकारों पर वह जाते हैं—छोटे खरगोश से लेकर विशालकाय हाथी तक में रक्त, माँस, हड्डी, मज्जा आदि की प्राप्ति कहीं से होती है ? इस पर विचार करने तो स्पष्ट उत्तर मिलेगा, प्रकृति-प्रदत्त वायु, जल, मिट्टी और उनसे उपजे घास-पात, फल-फूल, लता-पत्ताओं के सेवन से उनकी प्राप्ति हुई है। घास-पात खाने वाले जीवों के बच्चों के लिये मादा में दूध भी धारण पात सेवन से प्राप्त हो जाता है। गाय, भैंस या बकरी लोग पालते हो हैं जिनका दूध निकाल कर सेवन किया जा रहा है। इन सभी को घास, पात, भूसा आदि खिलाया जाता है।

दूध की सेवन विधि

प्रकृति के सहज नियम के अनुसार मानव-माताएँ ही नहीं शेरानी, कुतिया बिल्ली आदि सभी जानती हैं कि दूध कैसे पिलाते हैं और सभी बच्चे जिन स्तन में पढ़ाए जानते हैं कि दूध कैसे पीना चाहिए। सभी के दूध पीने के एक ही विधि है। माँ के स्तन को मुख में दाब कर दूध चूस कर पीओ। यह आदर्श विधि है इससे दूध के योगिकों के साथ दूध की चैतन्य-शक्ति भी बच्चे को प्राप्त हो जाती है और थोड़ा सा ही दूध चमत्कार दिखा देता है।

दूध के रूपान्तर

दूध के विषय में प्रायः लोग इतना ही जानते हैं कि गाय, भैंस, भेड़, बकरी, बिल्ली आदि का दूध मनुष्य सेवन कर सकता है और इन सबके गुण अलग अलग होते हैं। परन्तु बारीकी की बात यह है कि सारी वनस्पतियों, फलों, मक

(34)

एवं उच्च के दानों के रस गा गूदे, दूध के ही रूपान्तर है। इनके रसों में विभिन्न प्रकार के गुण व योगिक तत्व भी पाये जाते हैं। चुगाद, आक, पर्याल आदि के रसों का तो रूप रंग भी गाढ़ दूध जैसा होता है और आधुनिक के वनस्पति विज्ञान के विशेषज्ञ वनस्पतियों के रसों, सूखे चूणों व उनके फलों से नाया प्रकार के रंगों का उपचार करते हैं। फल, पेवे या अन्न के राने वास्तव में रसों के प्रगाढ़ रूप दूध के ही प्रतीक (Condensed) अवस्था होस रूप होते हैं। पकने से पहले अन्न के दानों में दूध पड़ता है, उस समय को Maturity Period कहते हैं।

अपनी माँ का दूध मिलना बन्द होने पर अन्य आहारों पर विचार

अपनी माँ का दूध जब नहीं मिलता है तो पायल्ट जीवों के बच्चे अपने स्वाभाविक प्राकृतिक आहारों पर जाते और बढ़ने लगते हैं। कोई घास, लता, फल, छोटे फल, कोई भेवे, कोई माँस, कोई मछली आदि खाते हैं। सभी अमनो-लक्षण जाति के बच्चों के अनुसार बढ़ते हैं और फिर बड़े होकर माते भी हैं। मानव का गामा भ्रूति विशेष है इसलिए वह कई प्रकार के भोजनों का सेवन करता है। सभी प्रकार के भोजनों से मानव बालक जाते हैं, बढ़ते हैं और फिर शिथिल होस जा जाते हैं। कोई कोई फलाहार को, कोई अन्नहार को, कोई दूध, दही, या आधन को, कोई अंडे, माँस, मछली आदि को प्रशस्ता करते हैं। अतएव इन सभी प्रकार के भोजनों के गुण-अवगुणों पर विचार कर लेना आवश्यक है।

सामिष और निरामिष आहार पर विचार

कुत्तों को साग विरह बफावर जोष मान कर पालता है। कुत्तों की छोटी, बड़ी अनेक प्रकार की जातियाँ और उनके अनुसार उनके कद भी हैं। पालने लगे कुछ लोग कुत्तों को केवल रोटी, दाल, चावल खिलाते हैं। कुछ लोग रोटी आदि के साथ दूध भी देते हैं। कुछ लोग कुत्तों को माँस भी खिलाते हैं। अथ आप विचारेंगे तो पाँचों कि गाँवों के सामाएण कुत्ते जो केवल भरपेट रोटी खोल आदि खाने हैं वह भी आप ही जाति के कद के अनुसार उठने हों डाल

(35)

वाले हो जाते हैं विलम्ब मौस खाने वाले कुत्ते होते हैं। कोई भी दूध गोबर, भैंस, बकरी, भाला, पात खाकर खाते हैं जैसे खरगोश, बकरी, गाय, हाथी आदि। काले डाल-पात खाने वाला हाथी, रोर से भी अधिक बलवान, लम्बा, चौड़ा हो जाता है। घास, डाल, पात खाने वाले हाथी की हड्डी बड़ी और कीमती होती है। लता पत्ता खाने वाले हाथी के पास हाथी-दाँत की स्मराल वस्तु और गज-मुँक भी पाई जाती है इससे यह सोचना कि भाल, शाक, सब्जियों से बहियाँ पूरी तरह नहीं बढ़ती, मात्र अज्ञान ही है।

आयुर्वेद के मनीषियों ने आरोग्य एवं स्वास्थ्य-लाभ के लिये भोजन वारोकी से शाक-सब्जियाँ, कन्द-मूलों, फूल-फल, पौधों, अन्न, विभिन्न प्रकार के झाड़ों, पेड़ों के पंचाङ्ग, दूध देने वाले पशुओं के दूध, दही, माछन, घी, मत्त, मूत्र, चर्बी, विभिन्न प्रकार के मौस आदि पर खोज करके सभी के गुण-अवगुण एवं प्रयोग विविध आयुर्वेदिक ग्रन्थों एवं निष्पष्टुओं में दे दी है। अनेक स्वस्थ रहने के लिये देश, काल, परिस्थिति के अनुसार जो साधन उपलब्ध हैं उनकी का अवलम्ब लेना पड़ता है। वास्तव में आर्य स्वास्थ्य और कुशल बुद्धि की प्राप्ति के लिये मानव का सर्वश्रेष्ठ आहार, अपनी माँ के दूध के बाद कन्द-मूल, मेवे, फूल-फल ही है।

इनके बाद गाय का दूध शाक-सब्जियाँ और अन्न एवं दालों के दाने हैं सभी का प्रयोग विविधपूर्वक और उचित मात्रा से ही लाभप्रद होता है, नहीं तो सभी भोज्य रोग पैदा करने में हेतु हो जाते हैं। मौस खाने से मनुष्य जीवन धारा कर सकता है परन्तु मौसालार से स्वभाव उग्र हो जाता है और अकेले मौस के कामा गीनरी चल सकता है। ऐसा मुरिकल से ही कोई व्यक्ति मिलेगा जो केवल मौस खाता हो और स्वस्थ हो। उसके साथ भल, मेवे, शाक, सब्जी, अन्न हैं सभी चीजें, दूध और उससे बनी विभिन्न चीजें लेते हैं। अतः मौसालार के वकालत करने वाले केवल अण्डे, मौस-पछलियों के अतिरिक्त अन्य कोई वस्तु न खावें तो स्वास्थ्य का पता चल जावेगा। स्वास्थ्य तो प्राप्त अन्य भूतुओं के करतो हैं और वकालत अण्डे-मौस की करतो हैं - यह ईमानदारी की बात नहीं है।

(36)

आयुर्वेद के विद्वानों के अनुसार दूधों में गाय का दूध मानव के लिये अन्य दूधों से श्रेष्ठ माना गया है। गायों की जाति, रंग और चारे से भी दूध के गुणों में अंतर होता है। प्रातःकाल के दुधे दूध और सायंकाल में दुधे दूध के गुणों में भी अन्तर होता है। दूध का विविधपूर्वक सेवन न करना हानिप्रद भी हो जाता है। गाय के दूध के अतिरिक्त मानव के लिये गाय के गोष्ठ की हवा, मिट्टी, गो-दूध, गो-मूत्र, गो-भूव और गोबर सभी उपयोगी हैं। इस कारण वैदिक सनातन धर्म के कर्मकाण्ड, यज्ञ-अनुष्ठान, संस्कार आदि में दैहिक, दैविक, भौतिक तार्थों की भित्तों के लिये गाय के पंचगव्य का प्रयोग होता है। इसका भी विधान है कि किस प्रकार की रंग की गाय का दूध हो, किसका दही, किसका पण, और किसका गोबर लेना चाहिये।

हम भारत वासियों के लिये अण्डे, मौस, मछलियों का आहार करना कोई शक्यता की बात नहीं है और इनका सेवन स्वस्थ रहने के लिये अनिवार्य भी नहीं है।

जीवन-प्राणदाता दूध के प्रयोग पर विचार

यह तो समझाया जा चुका है कि मानव ही नहीं लतपायी मरे जीव-जन्तु, भूतना, विलसी से शेर-बाघ तक के जन्मे जन्मे अन्तरी माँ के दूध से ही पलते-उठते हैं। माँ का दूध कुल समय के बाद मिलना बन्द हो जाता है तब तब गोव अपने नाना प्रकार से स्वाभाविक आरतों पर जीने लगते हैं।

मानव के मात विरोध बुद्धि और कार्य करने की सामर्थ्य है, अतः उसने ऐसी बुद्धियाँ (ब्रोजनरी जिन्से गाय, भैंस, बकरी आदि से अधिक दूध प्राप्त हो सके और पैदा दूध में दही, माछन, घी, विभिन्न प्रकार के वर्जन आदि बना कर लेवन करना प्रारम्भ कर दिया। आयुर्वेद के आचार्यों ने बहुत बारोकी से गाय, भैंस, बकरी, मछली, भूतना, मनुष्य के लिये दूध के उपयोग विविधपूर्वक में दिये हैं।

हम मानवता अन्तर्गत हैं जो भू-कपूर्वक, माता से लेने से दूध, दही, जल, घी, आरोग्य एवं स्वास्थ्यप्रद - अन्तु आनन्दकला से अधिक, मन-मान

(37)

ढंग से उनका सेवन रोगों का कारण भी है। दूध, दही, घी बढ़िया वस्तुएं हैं किन्तु चाहे जब, चाहे जितना सेवन करने से अधिक शक्ति मिलने की जगह रोग ही मिलते हैं। अतः उसकी सेवन-विधि को विस्तार से समझाया जा रहा है। मनमाने ढंग से सेवन करने से तो पानी भी रोगों का कारण हो जाता है। दूध, दही, घी और पानी के विषय में आयुर्वेद शास्त्रियों का मत इस प्रकार है—

भोजनान्ते पिवेत्तत्कं दिवान्ते तु पयः पिवेत् ।

मैथुनान्ते पिवेत् घृतं, रज्जियन्ते जलं पिवेत् ॥

आयुर्वेद के निषण्ड एवं भाव प्रकाश आदि ग्रन्थों के अनुसार दही का सीधा सेवन हानिप्रद है परन्तु दही के मथने से उसके माखन आदि सारे उपद्रव अलग अलग हो जाते हैं और तब उससे मानव शरीर के विभिन्न प्रकार के रक्त, मांस, मज्जा, हड्डी आदि के कोषाणु एवं जीवाणु अपने-अपने प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त करके बढ़ते एवं शक्ति प्राप्त करते हैं। मधे दही को तक कहते हैं, जिसकी उपरोक्त श्लोक में चर्चा है।

निकर्ष यह है कि स्वस्थ रहने के लिये दही, दूध, घी और पानी के प्रयोग की आदर्श विधि यह है कि खाली पेट तन्त्रे का सेवन नहीं करना चाहिये। अतः प्रातः कुछ खा कर सीमित मात्रा में और दोपहर के भोजन के बाद सीमित मात्रा में तन्त्रे का सेवन करना हितप्रद है। दूध के गोपन का समय रात्रि में होना है परन्तु मात्रा से अधिक नहीं करना चाहिये। स्त्री-सम्भोग के बाद गर्म दूध में घी डाल कर अनिवार्य रूप से पीना चाहिये और प्रातः काल उठते ही भरोसे चल पीना चाहिये, इसी को 'उषा-पान' कहते हैं।

अब दूध, दही से बने तक्र, घी और पानी के विषय में आवश्यक जानकारी अलग से दे रहे हैं।

दूध—आयुर्वेद के अनुसार माँ के दूध के बाद मनुष्य के लिये गाय का दूध, बकरी या भैंस के दूध से श्रेष्ठ है। प्रातः काल में दुहा दूध दोषों में युक्त होता है और शाम को दुहा गाय का दूध दोषों से रहित होता है। अतः शाम के समय गाय का दूध दुधने के पुरत बाद, पाच भर तक लेना सर्वश्रेष्ठ है। (38)

धारोष्ण दूध शीतल, हल्का, अग्निवर्धक, त्रिदोष-नाशक आनन्ददायक रसायन है। ५-७ मिनिट बाद उसकी गर्मी शान्त होने पर दूध को उबाल कर ही सेवन करना चाहिये। उबाला दूध धारोष्ण दूध से भारी और कुछ कफ उत्पन्नक हो जाता है परन्तु बात और पित्त का शमन करता है। अनुकूल पड़ने पर और मात्रा से लेने से रोगियों, बच्चों एवं बूढ़ों को हितकर है। छोटे बच्चे वाली और बिना बच्चे वाली गाय का दूध त्रिदोष कारक होता है। बच्चे वाली बाखरी गाय का शाम को दुहा दूध त्रिदोष रहित होता है। दूध में आधा पानी डालकर औंटा कर पानी सुखा देने से दूध हल्का हो जाता है। एक पाच पानी और पाच भर दूध में एक पीपल डाल कर औंटा देने से दूध को बच्चे एवं कमजोर रोगी भी पचा लेते हैं।

खांड-युक्त दूध वात मिटाता है परन्तु कफ कारक है। मिश्री मिला हुआ दूध त्रिदोष नाशक होता है। पुराना गुड़ मिला हुआ ठण्डा दूध मूत्रकुच्छ नाशक है परन्तु पित्त एवं कफ को बहुत बढ़ाता है। गाय या बकरी का रई से अच्छी तरह मधा झागदार दूध गर्म-गर्म पीने से हल्का, दीपक एवं त्रिदोषनाशक होता है। प्रातः काल का दुहा दूध भारी, शीतल और कफकारक होता है। औंटा हुआ दूध ठण्डा होने पर पित्त शमन करता है परन्तु वात एवं कफ बढ़ाता है और कुछ गर्म मिश्री मिला दूध वात एवं कफ का शमन करता है परन्तु पित्त बनाता है। इन कारणों से रात्रि में किंचित गर्म दूध अच्छा पथ्य है।

क्रमशः अधिक औंटाया दूध, रबड़ी, मलाई, खुरचन या खोवा बनकर भारी और कठिनाई से पचने वाला होता जाता है। अतः बच्चों, बूढ़ों और कमजोर पाचन-शक्ति वालों को सोच समझ कर ही इनका सेवन करना चाहिये। टीक से न पचने पर यह हानि पहुँचाते हैं। यह सभी प्रकार के भोजन में ध्यान रखने की बात है कि जो वस्तुएँ वात एवं कफ का शमन करने वाली होती हैं वह पित्त को बढ़ाती हैं और जो पित्त का शमन करती हैं वह प्रायः वात एवं कफ को बढ़ाती हैं। अतः मौसम, शक्ति और प्रकृति के अनुसार ही भोजन या दूध आदि का सेवन करना चाहिये। (39)

भैंस का दूध, गाय के दूध से अधिक स्निग्ध, भारी, मधुर और वीर्य-वर्धक होता है परंतु कफकारी, निद्रादायक एवं शीतल है ।

बकरी का दूध कसैला, मधुर, शीतल और हल्का होता है । यह ज्वर एवं खाँसी-खाँसी के रोगों में पथ्य है ।

भेड़ का दूध पीने योग्य नहीं होता, केवल बाह्य प्रयोगों में उपयोग किया जाता है ।

निकर्ष में जिनको उपलब्ध हो और अनुकूल पड़े वह सामकाल में गाय का पाव भर तक धीरोष्ण दूध ले सकते हैं । यह भी ध्रुव सत्य है कि वह समझ कर कि दूध एक अच्छा पदार्थ है उसको चाहे जब मनमाने ढंग से सेवन करें बड़ी भारी भूल है । अधिकांश रोगों का कारण यही धारणा बन रही है ।

दूसरी विचारणीय बात यह भी है कि आज समय पर स्वस्थ गाय या बकरी का दूध उपलब्ध होना अति कठिन है । अतः जिन छोटे बच्चों को अपनी माता का दूध पर्याप्त नहीं है— उनके लिये बाजार से उपलब्ध दूध देने की सुन्दर विधि यह है कि उपलब्ध दूध को पानी मिलाकर पतला करके, उसमें १ पीपल डालकर अँटलें, और बच्चों की आयु और आवश्यकता के अनुसार दें । बच्चों के लिये गेहूँ की घास (जिनको जवारे कहते हैं) का रस भी बड़ा उपयोगी है । ५ वर्ष तक नवजात शिशु को भी दे सकते हैं अतः दूध की तरह बच्चों को थोड़ा-थोड़ा कभी गेहूँ के जवारों का रस, कभी गेहूँ एवं मूँग के अंकुरों का रस और कभी जवारे का रस देना हितकर है । कुछ बादाम का दूध भी, जैसा आगे बताया है, दिया जा सकता है ।

गाय के दूध के विकल्प

आज बाजार से आदर्श दूध आवश्यकता के समय प्राप्त करना कठिन हो गया है, और वह महंगा भी है अतः उसके विकल्प दिखे जा रहे हैं । सामान्य उपलब्ध दूध से सस्ता एवं उपयोगी तो अंकुरित गेहूँ अथवा बादाम से बनाया दूध है— दोनों की बनाने की विधि दी जा रही है ।

५० ग्राम अंकुरित गेहूँ को ११ तुलसी के पत्तों के साथ कुचल, कूट या

(40)

घनकर उसमें पाव भर उबलता हुआ पानी डालकर मिला दें और छानने पर प्राप्त जल को हल्के गाय दूध की भाँति सेवन करें । इसमें मीठा या नमक रखें के अनुसार मिलाकर सेवन कर सकते हैं ।

उण्ड के दिनों में गेहूँ के साथ २० ग्राम मूँगफली और मौसम के अनुसार सोंठ, काली मिर्च एवं पीपल एवं २० ग्राम तिल के अंकुर भी कूट पीसकर दूध तैयार कर सकते हैं । इससे वह सुगंधित दूध अथवा चाय और जलपान का आदर्श रूप बन जाता है ।

बादाम के दूध के बनाने की विधि—उण्डे मौसम में ८-१० घण्टे पूर्व ५ या ७ बादाम ५ तुलसी पत्र, पाँच ग्राम सोंफ, २ छुबारे, एक अखरोट की मीँग, २ मुनक्के भिगो दी जावें । अब दूध बनाते समय पहिले बादाम के छिलके हटाकर अखरोट की मीँग के साथ खूब घोंट दें । फिर इसमें तुलसी, छुबारे आदि डाल कर भली भाँति घोंट लें । अब सोंफ को अलग से थोड़ी सोंठ काली मिर्च और पीपल के साथ घोंट लें और फिर इसमें ३०० ग्राम पानी डाल कर उबालें । पानी ५ मिनिट उबलता रहे तब इस उबलते पानी को पहली तैयार बादाम आदि की छुटी चटनी में छानकर मिला दें और उसे हल्के गरम दूध की भाँति पी लें । आवश्यकतानुसार मीठा मिला लेंगे हैं ।

गर्मी के लिये बादाम, अखरोट को चूने से साफ़ रसमें १ छोटी इन्सुलिन के दाने डाल देते हैं और छुबारों का प्रयोग नहीं करते हैं । सोंफ की जगह केवल धनियाँ के भीगे दानों की चटनी ३०० ग्राम शीतल जल में घोंट छुटे बादाम आदि में मिला मीठा मिला कर सेवन करते हैं । गोम और मौपल का प्रयोग नहीं करते हैं ।

बादाम के दूध की सिफारिश डा० कैलाश, प्रोफेसर राममूर्ति और हकीम अबमल खाँ ने भी की है । यह नेत्र-ज्योति एवं स्मरण-शीलि वर्धक दिल, दिमाग एवं शरीर को बल देने वाला पौष्टिक जलपान है ।

दही एवं तक्र आदि के गुणधर्म एवं प्रयोग विधि

दूध में दही का जामन देकर रख देने से दही के जीवाणु बढ़ी तेजी से बढ़कर दूध को ८-१० घण्टे में ही दही बना देते हैं । यह ताजा दही जीवनी-

(41)

शक्ति सम्बर्धक तत्त्वों से युक्त विशेष शक्तिवर्धक उपादान बन जाता है। रखा रहने पर धीरे-धीरे दही की जीवनी-शक्ति घटती है और वह खट्टा होता जाता है।

आधुनिक ग्रन्थ 'भाव प्रकाश' एवं 'सुश्रुत' आदि के अनुसार बिना मन्थन संस्कार किये दही, शरीर के श्रोतों में अवरोध पैदा करता है। रोग, आलस्य, कफ, सूजन, मवाद और मोटापा बढ़ता है। दही-गर्भ, अग्निप्रदीपक, कुछ कसैला, थोड़ी खटास युक्त मीठा होता है। दही-स्निग्ध एवं भारी है और वात, पित एवं रक्त विकार नाशक होता है। युक्तिपूर्वक सेवन मूत्रकृच्छ, सर्दी, जुकाम, हिमन्म्वर, अलवि और दुर्बलता में हितकारी है और बलवीर्य को बढ़ाने वाला है।

जो दही भली भाँति जमा न हो वह मल मूत्र बढ़ाने वाला, त्रिदोषकारी एवं दोह उत्पन्न करने वाला होता है। जो दही ठीक से जमा, गाढ़ा होता है और कुछ खटास युक्त होता है ऐसे सुस्वाद दही को मन्थन संस्कार के द्वारा सेवनीय एवं परमोपकारी बना कर ही विवेक पूर्वक सेवन करना चाहिये। मधने से दही एक नई प्रकार की गुणकारी वस्तु बन जाता है। मन्थन संस्कारों का विवरण आगे दिया जा रहा है।

जिस खट्टे दही में मिठास भी रहे, उसे खट्टा कहते हैं। यह अग्नि प्रदीपक होता है परन्तु पित एवं कफ वर्धक होता है। अति खट्टा, मिठास रहित दही अग्नि प्रदीपक होता है परन्तु रक्त विकार, वात, पित और कफ सभी को बढ़ाता है। सुस्वाद दही का भी सेवन रात्रि के समय नहीं करना चाहिये- वह हानिप्रद हो जाता है। ब्रह्मवैवर्त पुराण के अनुसार रात्रि में दही सेवन गो-माँस सेव्य के तुल्य पाप माना गया है।

दही का सेवन बसंत, ग्रीष्म और शरद ऋतु अर्थात् मार्च, अप्रैल, मई, जून, सितम्बर और अक्टूबर में नहीं करना चाहिये। संस्कारित दही का सेवन हेमन्त और शिशिर में अर्थात् नवम्बर, दिसम्बर, जनवरी, फरवरी में विनये लाभप्रद है। दही से बना रसाला-कफ बढ़ाने वाली बसंत अर्थात् मार्च अप्रैल को छोड़कर युक्तिपूर्वक ग्रीष्म ऋतुओं में सेवन किया जा सकता है।

(42)

मधने से बनी दही अर्थात् तक्र के प्रकारान्तर

घोस-दही को मलाई दूध में बिना और बिना पानी मिलाए मधने से धोल बनाता है। यह मथित से अधिक भारी एवं शक्तिप्रद है परन्तु कफ बढ़ाता है। इसका बूरा मिलाकर सेवन आम के समान शक्तिप्रद है। प्रायः इसका सेवन सेंधा नमक, सोंठ, काली मिर्च, पीपल अथवा अजवायन, राई, हॉग, जीरे आदि के चूर्ण के साथ करना श्रेष्ठ है।

मथित—दही को ऊपर से मलाई हटाकर बिना पानी डाले मधने से यह तैयार होता है। इसका सेंधाव नमक, सोंठ, काली मिर्च, पीपल अथवा अजवायन, राई, हॉग, जीरे के चूर्ण के साथ सेवन करते हैं। अनुपान से सेवन वात, पित एवं कफ नाशक है। यह हृदय को प्रिय एवं शक्तिवर्धक है।

रसाला या शिखरन—ठीक से जमे गाढ़े दही को कपड़े में लटका देने से थोड़ी देर में उसका पानी निकल जाता है जिसको तोड़ या मस्रु कहते हैं। फिर इस दही के कपड़े को किसी बर्तन के मुख पर बाँध लेते हैं और उस पानी रहित दही में उससे दूना शीतल दूध और सवाया बिना कैमिकलस से बनाई खाँड़ या बूरा डालकर हाथ या चम्मच से दूध, दही और बूरा मिलाते हिलाते हैं तो धीरे धीरे दही बूरा के साथ फलता होकर नीचे के बर्तन में एकत्र हो जाता है। अब इस कपड़े से छने रस में मौसम के अनुसार लवंग, कपूर, केवड़ा, गुलाबजल या इलाइची आदि यथा योग्य प्रमाण में मिलाकर उपयोग में लेते हैं।

इस प्रकार तैयार किया रसाला या शिखरन अन्य पौष्टिक माँस आदि से भी श्रेष्ठ वस्तु है। यह रसाला कफ वर्धक बसंत अर्थात् मार्च से अप्रैल को छोड़कर ग्रीष्म ऋतु में बलावल के अनुसार सेवन किया जा सकता है। इससे बलवीर्य की वृद्धि होती है। यह मेहनत या गर्मी से थके लोगों को तुरंत पुष्टि देता है। यह बल दायक रुचि कारक, वात पित नाशक, अग्नि प्रदीपक, मधुर, शीतल है और कण्ड नहीं करता। प्यास, रक्तपित और जुकाम को नष्ट करता है। फिर भी बलावल के अनुसार ही सेवन करें, नहीं तो हानि पहुँचायेगा। रसाला

(43)

को बनाने के लिये पानी रहित दही में तभी दूध और खांड मिलाकर तैयार करें जब उसे सेवन करना हो। बना कर रख देने से वह बिगड़ जाता है।

तक्र—चौथाई पानी डालकर मधा हुआ मलाई रहित दही तक्र कहलाता है। यह अग्नि प्रदीपक, वात एवं कफ नाशक है। हल्का होने से यह ग्रहणी में विशेष लायकारी है। यह मल को बांधता है और पित्त को कुपित नहीं करता है। अतः भोजन के बाद तक्र का सेवन करने वाला मनुष्य रोगी नहीं होता है और तक्र द्वारा शान्त हुए रोग पुनः नहीं होते हैं।

वात रोगों में संधा नमक, सोंठ, काली मिर्च और पीपल का चूर्ण मिलाकर, पित्त रोग में बूरा मिलाकर, कफ की वृद्धि के समय माखन निकाल कर संधा नमक और सोंठ, काली मिर्च, पीपल मिलाकर देते हैं। अर्श को जड़ से मिटाने को दवा तक्र ही है। तक्र से संग्रहणी भी ठीक हो जाती है। पेट में वायु के लिये खट्टी, सोंठ, संधा नमक मिली हुई तक्र प्रयोग में लेते हैं। सामान्यतया हॉग, ज़ीरा, काली मिर्च, राई और संधा नमक के साथ सचिकारक एवं अतिसार नाशक है। पेशाब कम या रक्त कर आने में तक्र या छछ पुराने गुड़ के साथ देते हैं। पाण्डु रोग में चित्रक-गूल (चीता की जड़) के चूर्ण के साथ और अर्श रोग में संधा नमक और अजवायन के चूर्ण के साथ तक्र का सेवन करते हैं।

उदरिक्वत—मलाई रहित दही में आधा पानी मिला कर मधुमे से उदरिक्वत तैयार होता है। यह पचने में तक्र से किंचित हल्का होता है और संधा नमक, हॉग, ज़ीरा, काली मिर्च और राई के साथ पाचक है और वात एवं आंव का शमन करता है।

श्वेत—मलाई रहित दही में बराबर मात्रा में पानी मिला कर मधुमे से तैयार होता है। यह पचने में उदरिक्वत से हल्का होता है। ऊपर लिखे मसालों के साथ लेने से पाचक है और आंव के दोष दूर करता है।

मस्तु—दही के पानी को मस्तु या तोड़ कहते हैं। नमक एवं उपयुक्त मसालों के साथ यह पचने में हल्का एवं मलाई और तुषा निवारक है। यह

(44)

पाचक है और नाड़ियों को शुद्ध करने वाला, कब्ज और मल के संचय को तोड़ने वाला है।

छाछ (मठा)—बराबर से अधिक पानी डालकर मधुकर माखन निकलने से शेष छाछ या मठा कहलाता है। उपर्युक्त मसालों एवं नमक के साथ लेने से पाचक है और आंव दोष दूर करता है, किन्तु तक्र के समान विशेष शक्तिप्रद नहीं होता है।

तक्रादि के सेवन के विषय में विशेष जानकारीयाँ

श्रुतों के अनुसार १४ नवम्बर से १३ फरवरी तक पाचन-शक्ति के अनुसार बोल, मथित या तक्र सेवन करना चाहिये। १४ फरवरी से १३ अप्रैल तक (वसंत में) तक्रादि (दही) का सेवन नहीं करना चाहिये। १४ अप्रैल से १३ जूलाई तक उचित मात्रा में रसाला (शिखरन) लेते हैं। १४ जूलाई से १३ सितम्बर तक मथित ले सकते हैं। १४ सितम्बर से १३ नवम्बर तक (शरद में) रसाला (शिखरन) लेते हैं। सेवन के लिये मात्रा ठीक रखना आवश्यक है।

भोजन के बाद ही तक्रादि का सेवन आयुर्वेद सम्मत है। एक बार में पाव या डेढ़ पाव तक ही लेवें। तरण व्यक्ति पाव पाव करके दिन में दो बार ले सकते हैं। अधिक सेवन उचित नहीं है। आयु के हिसाब से तक्रादि की मात्रा इस प्रकार है—दिन में दो बार तक, २ से ५ वर्ष तक १ छटाँक तक, ५ से ८ वर्ष तक २ से ४ छटाँक तक, ८ से १५ वर्ष तक ५ से ६ छटाँक तक, १५ से २५ वर्ष तक ४ से १० छटाँक तक, २५ से ६० वर्ष तक ४ से ८ छटाँक तक, ६० से ८० तक ४ छटाँक तक और ८० से १०० वर्ष तक २ से ४ छटाँक तक तक्रादि सेवन करने चाहिये अतः बिलनी मात्रा अनुकूल आए उतनी ही रखें।

भूखे, प्यासे, वातरोगी, दुर्बल अवस्था में, भ्रम, मूर्च्छा, रक्त पित्त के रोगी, प्रमेही रोगी या डरपोक बालक या वृद्ध को तक्रादि अन्न, चावल या खिचड़ी के साथ ही देनी चाहिये। दही तक्रादि का सेवन रात्रि में वर्जित है।

साधारण कच्ची छाछ कोठे के कफ का नाश करती है, परंतु कण्ठ में

(45)

कफ उत्पन्न करती है। अतः पुराने जुकाम, पीनस, श्वास और खाँसी के समय छोटी हुई छाछ का प्रयोग करना चाहिये।

सावधानी—सूतिका स्त्री को कभी भी तक्र या छाछ नहीं देनी चाहिये। इसके अतिरिक्त कमजोरी, मूर्च्छा, रक्तपित्त, सूजन एवं फोड़े फुन्सी के रोगी को तक्र या छाछ नहीं देनी चाहिये क्योंकि तक्रादि मवाद को बढ़ाने वाले होते हैं।

दही के वर्णित सभी प्रभेदों से चिकनाई निकाल देने से वह सरलता से पचने योग्य हो जाते हैं, अतः मौसम, आयु, प्रकृति एवं पाचन-शक्ति के अनुसार पहले हल्का और फिर धीरे-धीरे भारी प्रभेदों का सेवन करना चाहिये। तक्र का सेवन सभी प्रभेदों से अधिक उपयोगी माना गया है।

प्रायः नमक मसालों के साथ ही वर्णित प्रभेद सेवन किये जाते हैं। मीठा मिला कर सेवन वैद्य के निर्देशानुसार ही करना चाहिये।

तक्र के प्रभेद या छाछ की मात्रा या गुण अनुकूल न पड़ने पर पेशाब अधिक आता है, मल पतला हो जाता है, डकारें आती हैं और आलस्य भी आता है अतः आजमा कर श्वि के अनुकूल से ही तक्रादि का सेवन बढ़ावे और धीरे-धीरे ही प्रयोग घटावे।

कफ के रोगी को चिकनाई निकाल कर, पित्त के रोगी को मलाई हटाकर मधे आधी चिकनाई युक्त और वात के रोगी को मलाई सहित मधे पूरी चिकनाई युक्त तक्र के प्रभेद दिये जाते हैं।

दूध के रूपान्तर फल, सब्जियों की सेवन विधि

फल-सब्जियों के विषय में पृष्ठ २६ पर बताया जा चुका है फल एवं सब्जियों के रस और रूढ़ अपने प्रकार के दूध ही हैं और इन तक सारे जीवों की सामान्यतया पहुँच नहीं है, क्योंकि मानव इनको युक्तिपूर्वक पैदा करता है। घास पत्त व वनस्पतियों में रस या गूदा सीमित मात्रा में होता है परन्तु फल व सब्जियों में रस-गूदा पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो जाता है। अतः साधारणतया मानव के लिये फल व सब्जियाँ ही आरोग्य व स्वास्थ्य प्रदान करने के लिये

पर्याप्त होती हैं। परन्तु शर्त यह है कि इनको ताजा, बिना भूने या उबाले सेवन किया जाय, क्योंकि ताजे फल एवं सब्जियों के गूदे जीवन्त होते हैं। जीवनी-शक्ति युक्त होने के कारण ही पेड़ पर उनका आकार बढ़ता है और पेड़ से अलग होने पर भी प्रकृति के नियमानुसार उनकी जीवनी-शक्ति, काफी समय तक सुरक्षित रहती है, क्योंकि उसकी सुरक्षा के उपादान उसमें मौजूद रहते हैं। फलस्वरूप कन्द-मूल फल व सब्जियाँ कई दिनों से महीनों तक भी बिना सड़े गले रखे रह जाते हैं। समझने को सेव या आलू को ही लें लें। उनमें चोट मारकर रख दें तो वह कुछ दिनों में ही सड़ जाते हैं। और जो आलू वर्ष भर तक सुरक्षित रखा नगता है उसको उबाल कर या भूनकर खाने से मुंह से गाम तक ही बढ़ा देने लगता है।

इससे यह सिद्ध हो जाता है कि चोट मारकर या छील काटकर रखने से जीवनी-शक्ति पोषक उपादान धीरे-धीरे नष्ट होते हैं और भूजने या उबालने से तो तुरन्त नष्ट हो जाते हैं। इसी प्रकार अनाज का टूटा, उबाला या भुना दाना बोने से उसमें अंकुर पैदा नहीं होते।

अतः फल व हरी सब्जियों की उत्तम सेवन-विधि तो यह है कि उनका रस व गूदा दौल व मुख के द्वारा दूध की भाँति सीधा पेट में पहुँचाया जाय। नहीं तो उनको सेवन करते समय ही छीलता तरासा जाय, और जिनके छिलके मुलायम या हलके लायक हों उनको छिलकों सहित ही सेवन किया जाय। मेरा अनुभव यह है कि थोड़ी थोड़ी ३-४ प्रकार की हरी सब्जियों के साथ थोड़ा कच्चा आलू भी मिला कर उनका सलाद बना लें और उसमें मौसम व जायके के अनुसार कालीमिर्च या बौलों सहित हरी मिर्च, धनियाँ, पौदीना, अदरक व नमक मिलाकर नीबू या आंवले का चूर्ण डालकर मसाला से रोटी बड़े आराम से खाई जा सकती है। कन्द मूलों को उबाल कर थोड़ी मात्रा में सब्जी साध में चला सकती है। साथ में अंकुरित दालें भी आराम से खाई जा सकती हैं। इससे कुछ मात्रा में तो जीवनी-शक्ति संरक्षक तत्त्व हमारे शरीर को प्राप्त हो ही सकेंगे।

रत्नलता (भुजा) भोजन तो बुझे विरगन बैसा है जिसमें तेल जाती तो रहती

है परन्तु लौ (प्रकाश) या जीवनी शक्ति और उसके संरक्षक तत्त्व (जिनसे सदी, गर्मी सहने की शक्ति और रोग निरोधक शक्ति व सफूर्ति प्राप्त होती है) बहुत कम हो जाते हैं। आप प्रत्यक्ष देख सकते हैं कि हरी घास पर पलने वाले साँड़ बहुत शक्तिशाली होते हैं और वह बिना साफ़ किये घास खाते हैं, पोखरों का पानी पी लेते हैं और स्वस्थ रहते हैं। प्रकृति-प्रदत्त भोजनों पर रहने वाले प्रायः सभी जीव जानु बिना धोये साफ़ किये जैसा भोजन मिलता है कर लेते हैं और चाहे जहाँ पानी भी पी लेते हैं और सदी, गर्मी, बरसात सब कुछ सहन कर लेते हैं और बहुत कम रोगी होते हैं।

सम्भवतया इसी कारण कि सहन-शक्ति पैदा हो सके भारत में वानप्रस्थियों व सन्यासियों के भोजन कन्द मूल-फल चलते थे—

‘कनहि आहार शाक फल कन्ना
मुनरहि खरु सन्धिदानन्द’

इसी कारण कोई भी गाय, घोड़ा, पालने वाला गाय, घोड़े को शक्तिशाली बनाने के लिये घास का सुप बनाकर नहीं खिलाता है। बुन्दारन में भुने चना खाने वाले ‘सेवाकुझ’ के बादर अन्य जगहों के बन्दों से कमजोर हैं, यह प्रत्यक्ष दिखाई दे रहा है।

आज समाज में उबाल, पकाकर दाल रोटी सब्जी खाने का सामान्य प्रचलन है, अतः मेरी समझ में एक समय रात्रि में भरोटे सामान्य दाल रोटी चलाई जाये परन्तु शेष समय जल-पान के रूप में गेहूँ या दालों के अंकुर, कुछ हरी सब्जियों की चटनी या मलाई और उपलब्ध फल लिये जाने चाहिये। थोड़ी चटनी व सलाद से रोटी बड़े आराम से खाई जा सकती है। काम के समय पेट न तो एकदम खाली होना चाहिये और न अधिक भरा हो। अतः दिन में भूख लगने पर कभी अंकुर, कभी फल, कभी सलाद से एक या दो रोटी, कभी तक्र, छाछ (घटा) सेते रहेंगे तो स्वस्थ भी रहेंगे और काम भी अधिक कर सकेंगे। जो लोग भ्रम कम करते हैं उनको दो दाल-रोटी भी ठीक से रज्जन नहीं हो पाती है, अतः वह गेहूँ का दालिया छिलकों सहित मूँग का दाल मिलाकर

चिक्की जैसा बनाकर सेवन करें। मोटापे के प्रवृत्ति एवं कमजोर पाचन वालों को दूध, घी एवं गरिष्ठ भोजन त्याग देना जरूरी है।

पलियों के शाकों के विषय में आयुर्वेद शास्त्रियों का मत है कि प्रायः सभी पत्र शाक पालक, मेथी, सोया, कुल्फा, बौलह, जधुआ आदि में केवल शोषक गुण तो होते हैं परन्तु पोषक तन्म बहुत कम होते हैं। अतः इतके सेवन हो शरीर और नेत्र आदि को उचित शक्ति प्राप्त नहीं होती है। शाक आयु, नेत्रव्योति, कलवोर्ध को क्षय करने वाले माने गये हैं। अतः गुण धर्म के अनुसार सौमिल मात्रा में ही उनका सेवन आयुर्वेद सम्मत है।

सलाद के लिये १-२ लोला अणु, बेंगन, भिण्डो, तोरई, लोकी, टिण्डा, कोला, हरी मटर, टमाटर, अदरक, बीजों रहित हरी मिर्च, प्याज, लहसुन, गाजर पका पीला काशीफल या कुम्हड़ा, मोदीना, क्षीरयाँ अं पत्ती, टमाटर आदि में से ३-५ चीजों से बड़ा चायकदार सलाद बनाता है। इसमें १ भाग से या नमक और ५ गुना सूखे आंवले का चूर्ण मिला सकते हैं। ऐसे सुस्वाद सलाद से रोटी बड़े आराम से खा सकते हैं। सलाद में सुइया (अरबी), रतिलु, जिमीकंद, कदहल, खार की फली आदि नहीं चलती है।

अन्न के दाने और उनकी सेवन विधि

पर्याप्त मात्रा में फल व हरी सब्जियां उपलब्ध न हो सकें या विशेष शक्ति प्राप्त करने के लिये अन्न का उपयोग किया जाता है। क्योंकि अन्न के दाने, रस अथवा दूध के घनीभूत रूप हैं, और इनमें जीवनी शक्ति और उसको बढ़ाने के आवश्यक तत्त्व विद्यमान रहते हैं। अतः इनके प्रयोग की उत्तम विधि यह है कि उनमें सुरक्षित जीवनी शक्ति और उसके सन्वर्धक तत्वों को द्रुतिक पूर्तक सक्रिय करके, उन दानों की धी विरागों को श्वातिमय बना कर अर्थात् उनको अंकुरित करके बिना उबाले या पनू, बलाबल के अतुसार अपने शरीर की चर में रखें। अर्थात् भलीभाँति चबाकर सेवन करें। छोटे रूप में गेहूँ, मूँग, सोठ, मसूर, चना, मिजका, यूर्यमुखी, मेथी, मूँगफली, तिल आदि सभी के दाने अंकुरित करके सेवन किये जा सकते हैं।

गरीबों के लिये तो गेहूँ के अंकुर अमृत के समान हैं— यदि इनका अपनी स्थिति के अनुसार सोच समझ कर उचित मात्रा में सेवन किया जाय। अंकुरित दानों के ऊपर अमेरिका की प्रसिद्ध डाक्टर विगमोर की शोध का निष्कर्ष इस प्रकार है—अंकुरित होने पर गेहूँ की स्टार्च प्राकृतिक शर्करा में बदल जाती है, उसमें सुक्रोज़ दुनी, माल्टोज़ ६० गुनी, ग्लूकोडिफ्रेक्टोज़ ४ गुनी, रेफिनोज़ ३ गुनी हो जाती है। विटामिन बढ़ जाते हैं और नए विटामिन व एन्जाइम पैदा हो जाते हैं।

अंकुरित होने पर दानों की कफ़ बनाने की प्रवृत्ति घट जाती है और वह शीघ्र पचने वाले शक्तिकायक भोज्य बन जाते हैं। तैलीय मूँगफली व तिल के अंकुरण से प्रोटीन, कैल्शियम व स्टार्च घट कर प्राकृतिक शर्करा में बदल जाती है और चिकनाई आसानी से पचने वाले फैटीएसिडों में बदल जाती है। विटामिन व रूबोफ़ेमीन बढ़ जाते हैं और हानि कारक एमिनियो एसिड खाने योग्य प्रोटीन का रूप ले लेते हैं।

अतः मेरे अनुभव के अनुसार गरम मौसम में गेहूँ का अंकुर सबके लिये और विशेष रूप से गरीबों के लिये धारोष्य दूध के समान गुणकारी है। ठण्डे मौसम में गेहूँ के साथ मेथी, मूँगफली व तिल के अंकुर लेने से आवश्यक चिकनाई, शक्ति व ऊर्जा की पूर्ति हो जाती है।

विशेष ध्यान देने की बात यह है कि ठण्ड के दिनों में कोई भी भोजन—अंकुर, फल, सब्जी या पेय ठण्डा सेवन नहीं करना चाहिये। चाहे तो उसको धूप में रखकर ठण्ड छुटा कर सेवन करें—चाहे तो अग्नि पर उसकी ठण्ड छुटा कर सेवन करें। सावधानी यह रखें कि उनको अधिक गर्म न करें क्योंकि एक बार तैयार भोजन या काढ़ा दुबारा अधिक गर्म करने से विषाक्त हो जाता है।

संतुलित भोजन

निष्कर्ष में यह कह सकते हैं कि जिस प्रकार दूध बढ़ाने के लिये गाय को भूसे के साथ हिसाब से हरा चारा, खली एवं दाना जोड़ते हैं उसी प्रकार

(50)

मानव स्वास्थ्य के लिये अपने भूसे अर्थात् दाल रोटी चावल, उबली सब्जी, गरमा, छिछोड़ा या हलवा, मूड़ा के साथ कुछ फल, थोड़ी हरी सब्जियों के सलाद, थोड़े अंकुरित अन्न, मोड़े मेवे, मोड़ा तरा, अपनी अर्ध-सामर्थ्य, पाचनशक्ति, आयु व मौसम के अनुसार जोड़ लें तो आरोग्य एवं स्वास्थ्य सहज रूप में प्राप्त हो सकता है।

जिनकी अवस्था अधिक है, दौत नहीं हैं या पाचनशक्ति कमजोर है—वह थोड़ी हरी सब्जियों या अंकुरों को कूट कर उसमें उबाला हुआ पानी डालकर निबोड़कर पानी पी लें, और बचे छूँछे को चटनी की तरह कच्चा या छिछोड़ी की तरह उबाल कर अवश्य लेवें, नहीं तो कब्ज की शिकायत हो सकती है। हम जितना उबला-भुना भोजन घटाकर फल मेवे तक या अंकुर सेवन करेंगे उतनी ही अधिक स्फूर्ति, शक्ति व कार्य-क्षमता प्राप्त कर सकेंगे। सम्पन्न व्यक्ति रिजका, सूर्यमुखी, चना, मूँग, मोठ, मसूर, सोयाबीन, उरद, मेथी, मूँगफली, तिल, मौसम, प्रकृति व पाचन-शक्ति और रुचि के अनुसार लेवेंगे तो बहुत लाभ पायेंगे। ५० वर्ष तक अटपटे स्वादिष्ट भोजनों से तृप्ति नहीं हो सकती तो आगे भी न हो सकेंगी। अतः अन्न सुधारने को संयम से शरीर ठीक रखकर साधना कीजिये।

भारत वर्ष में सन्धासी एवं वानप्रस्थी महात्मा अग्नि से पके भोजन की जगह कन्दमूल एवं फल ही प्रयोग करते थे और जब श्रीराम जी भारद्वाज मुनि के आश्रम पर गए थे तो उनको श्री भारद्वाज जी ने—

‘कन्दमूल फल अंकुर नीके, दिये जान मुनि मनहुँ अमी के’

(रामचरित मानस)

थोड़े विवेक व युक्ति से अंकुरित अन्न व फल-सब्जियों के मिश्रण से जना प्रकार की नन्कीन व भीड़े सुस्वादु व्यंजन भोजन करने के समय ताजे ताजे तैयार करके बड़े आराम से लिये जा सकते हैं। क्योंकि चायके व्यंजन में नहीं होते, उनमें भिले नमक, खटार, मिर्च, पीठा एवं मसालों में होते हैं। कीक्री चाय, हलुवा, खीर, भिलई, दाल या सब्जी किसी की नहीं भाली है। साथ में

(51)

विशेष भी जानिये—जब लोग वैभवार्थ तन्त्रादि, शराब, अफीम जैसी हानिप्रद वस्तुएं सेवन कर सकते हैं तो गुणदायक वेस्वाद चीजें क्या नहीं ले सकते ।

अन्न के दाने अंकुरित करने की सरल विधि

दानों को बीन चुनकर साफ करके एक चीनी मिट्टी, कांच या स्टील के गिलास में तिहाई भर लें और पानी डालकर २-३ बार धो कर स्वच्छ कर लें। अन्य धातुओं के गिलास या बर्तन न लें। अब गिलास लगाभग पानी से भर दें जो १ अंगुल खाली रहे। गर्मी में आठ दस घण्टे बाद और जाड़ों में १२-१४ घण्टे बाद गिलास के बचे पानी को गिलास पर उँगलियाँ या कोई जाली लगाकर उलट कर पूरी तरह निकाल लें। यह निकला जल भी सेवनीय (टानिक) होता है अतः इसको पी लेना ही अच्छा है।

अब इस गिलास के ऊपर एक सादा चिकनी कटोरी रखकर उलट कर किसी अलमारी के कोने में रख दें जो धूप से गर्म न होती हो और कोई उस गिलास को छुए-छेड़े नहीं। २४ घण्टे बाद उस गिलास पर रखी कटोरी को दबाए हुए गिलास को उलट कर सीधा कर दें। इस प्रकार रखे गिलास में गर्मी के मौसम में २४ घण्टे बाद आपको अच्छे अंकुर प्राप्त हो जावेंगे। ठंड के दिनों में सीधे किये गिलास पर कटोरी उलट कर रख देंगे तो अगले १२ या २४ घंटे बाद बहिया अंकुर मिलेंगे। मूँग में अंकुर जल्दी, २४ घण्टे में ही प्राप्त हो जाते हैं अतः इनको १२ घण्टे बाद ही पलटना अच्छा होता है। गेहूँ के अंकुरों को मुलायम बनाने को ४८ घण्टे बाद तैयार हुए अंकुरों में पानी डालकर अंकुर हिलाकर जल निकालकर पी लेते हैं और २-३ घण्टे बाद सेवन करते हैं तो वह मुलायम हो जाते हैं।

दूध की तरह इनमें शहद, गुड़ की चासनी, देसी खाण्ड, बूरा, खजूर या किसमिस मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं। एक बार के सेवन के लिये २५ ग्राम गेहूँ के अंकुर ही पर्याप्त होते हैं। अति सेवन तो सभी वस्तुओं का ठीक नहीं होता है। साथ में थोड़े-थोड़े मूँग व चना आदि के अंकुर नमक एवं सलाद

के साथ लिये जा सकते हैं, और पेट भरने को कुछ दलिया, खिचड़ी या रोटी चल सकती है। किसी भी नए प्रयोग के लिये उसका अभ्यस्त होने के लिये कुछ समय की अपेक्षा होती है।

गर्मियों के दिनों में अंकुर करने के गिलासों को एक थाली में पानी डालकर रखना होता है और ऊपर से एक भीगा मोटा कपड़ा या तौलिया डालना पड़ता है जिससे अधिक गर्मी के कारण उमस कर अंकुर खराब न हों। अधिक ठण्ड के दिनों में अंकुर ४८ घण्टे की जगह ७२ घण्टे में तैयार हो पाते हैं। गेहूँ के अंकुरों के साथ शहद आदर्श है, परन्तु इसकी जगह एक वर्ष पुराने बिना मसालों से बने गुड़ या खाण्ड की चासनी भी मक्खे से चल सकती है। यह चासनी गुड़ में चौथाई भाग (१/४) पानी डालकर उबाल दे देने से सरलता से तैयार हो जाती है और इसको छानकर किसी साफ शीशी में रख लें तो ८-१० दिन तक खराब भी नहीं होती है। बर्तनी का प्रयोग तो सदैव हानिप्रद होता है।

जलपान और भोजन के प्रकार

प्रायः पानी के दोषों से भी पेट में गड़बड़ी व रोग हो जाते हैं। अतः पानी के दोषों को मिटा कर उसको स्वास्थ्यप्रद बनाने के लिये ५ किलो पानी में ११ तुलसी और ५ बिल्वपत्र (तीन पत्ते वाली संपुक्त पत्तियाँ) डालकर ५ मिनट तक उबाल लें। इस औटाए पानी को निधार-छानकर पड़े में भरकर रख लें और पीने के कार्य में लें। यदि औटाते समय पानी में कोई शुद्ध सोने और चांदी के जेवर या सिक्के भी डाल दें तो पानी अधिक गुणकारी हो जाता है।

वर्तमान में चाय सेवन का रिवाज चल पड़ा है जबकि चाय के सेवन से हानि होती है। साथ में टोस्ट, बिस्कुट या परॉट भी प्रायः लोग लेते हैं और ये सभी बीजों स्वास्थ्य के लिये अहितकर हैं। अतः अनुभवों पुरुषों के अनुभवों के अनुसार इनका विकल्प भी दिया जा रहा है। जलपान में मीठे की जगह गेहूँ के अंकुरों में बूरा, पुराने गुड़ की चासनी, देसी खांड, किसमिस, खजूर, छुहारे आदि मिलाकर सुन्दर मीठी प्लेट बनाई जा सकती है और मूँग, मसूर, बने आदि

की नमक व सलाद मिलाकर नमकीन जायकेदार डिशें बन सकती हैं। इसमें कच्ची मटर के दाने, अदरक, धनियां, पोदीना, बीजों रहित हरी मिर्च आदि मिलाई जा सकती हैं।

गमियाँ में चाय की जगह थोड़ा आँवले का चूर्ण या पीपल की छाल या चोंच और बीच की डण्डी सहित पतियां डालकर पानी उबाल छानकर उपयोग में ले सकते हैं। इसको ठण्डा करके शराबत के रूप में पी ले सकते हैं। जाड़े के मौसम में आँवले की जगह तुलसी की पतियां, सोंठ, कालीमिर्च, बड़ी इलाइची उबालकर चाय के समान सेवन कर सकते हैं। परन्तु आदर्श जलपान तो फलों का ही होता है। ठण्ड के दिनों में फलों या सलाद की ठण्ड छुड़ा कर ही सेवन करना चाहिये। फलों के साथ पानी नहीं चलाता है। ठण्डे मौसम में आवश्यकतानुसार गर्म मसालों—मेथी, अजवायन, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, जायफल आदि को भोजन में जोड़ लेना चाहिये।

जलपान की र नम्वर की विधि यह भी हो सकती है कि एक या दो रोटी फलों या हरी सब्जियों के सलाद से ले लें और मौसम के अनुसार ठण्डा या गरम पानी पी लें। यदि उपलब्ध हो तो तक्र, छाछ, मठा (जो खट्टी न हो) सर्वश्रेष्ठ है।

भोजन के लिये आदर्श तो फल, मेवे ही हैं परन्तु सामान्य हरी सब्जियाँ अंकुरित अथवा तक्र या छाछ-मठा से बखूबी काम चल जाता है। मेवों को भिगो कर फुला कर, खूब घोट कर बारीक चटनी बना कर लेना अधिक लाभप्रद है। गेहूँ के अंकुर एक बार में ५० ग्राम से अधिक सेवन करना सब किसी को अनुकूल नहीं पड़ेंगे, अतः उनको उपायपूर्वक लेते हैं। ठण्डे मौसम में मेथी, तिल और मूंगफली के अंकुर बहुत लाभप्रद होते हैं। भोजन में कुछ अंकुर तो दवा के रूप में चबाकर या कुट कर लेवें और पेट भर खाने को गेहूँ के अंकुरों को पानी में उबाल लें तो वह रोटी की तरह भरपेट खाए जा सकते हैं।

(54)

एक एक रोटी बनाने में समय भी बहुत लगता है और वह कच्ची या जली भी बन जाती है। आटा भी पिसाना पड़ता है और रोटी उबले गेहूँ के अंकुरों के मुकाबले में गुणकारी भी नहीं होती है। अतः चावल की तरह पका कर गेहूँ का दलिया या उबले अंकुर, अंकुरित दालें, हरी सब्जियों के सलाद, चटनी या तक्र के साथ बड़े मजे से खा सकते हैं। इनका पानी दूध, चाय व शराबत की तरह सेवन किया जा सकता है।

जलपान एवं भोजन की मात्रा व समय

प्रायः विश्व भर में ऐसा प्रचलन है कि प्रातः जलपान करते हैं। दोपहर में भोजन करते हैं, तीसरे प्रहर पुनः दूध फल का जलपान करते हैं और रात्रि को भोजन करते हैं। मेरे अनुभव में आज के माहौल में केवल एक बार जब भोजन के बाद विश्राम को पूरा समय मिल सके भर पेट भोजन करना चाहिये शेष समय भूख लगने पर जलपान ही लेना चाहिये।

में भोजन का मूलभूत सिद्धान्त दोहरा दूँ—भोजन या जलपान बिना भूख नहीं लेना चाहिये। काम करते समय जब भूख लगे तब कुछ अंकुरित अज, फल, मेवे, तक्र (छाछ-मठा) या हरी सब्जियाँ जलपान के रूप में लेकर पुनः काम में जुट जाना चाहिये। अंकुरित अज तो आदर्श है रोटी-छाछ व सलाद से भी काम चला सकते हैं। दिन में काम काज करने वालों के लिये दिन भर भूख लगने पर जलपान से ही काम चलाना श्रेयस्कर है। इससे स्वास्थ्य भी रहेंगे और काम भी अधिक कर सकेंगे। अधिक खाने से अधिक शक्ति मिल जावेगी, ऐसा नहीं होता है—इसी कारण कोई भी पहलवान भरपेट भोजन करके कुश्ती के मैदान में नहीं उतरता है। शक्ति भोजन के पचने और विश्राम से मिलती है।

अतः दिन भर उचित जलपान के बाद रात्रि को ८-९ बजे तक मनचाहा भोजन पाचन-शक्ति के अनुसार करके सो जाना ठीक है। इससे भौति-भौति के भोजन पाने की लालक भी शान्त हो सकेगी और रात्रि में अच्छी नींद भी प्राप्त हो सकेगी। फलतः आप निरोग और स्वस्थ रहेंगे। केवल इतना ध्यान रखना है कि एक समय का भोजन तो आप मनचाहा करें परन्तु उचित मात्रा में ही

(55)

करें—अर्थात् जब थूख शान्त हो जावे, खाना बन्द कर दें। दूसरे शब्दों में आधा घेठ भोजन से और चौथाई पानी से भरे, शेष चौथाई भाग हवा के लिये छोड़ दें।

जैसा पहले समझाया जा चुका है दूध सीमित मात्रा में बढ़ते उम्र के बच्चों के लिये उपयोगी है—जो आवश्यकता से पतले-डुबले हैं। मोटे व्यक्ति के लिये दूध एकदम अनुपयोगी है। यह भी कह दें कि मुटापा व रोगों का कारण है तो भी अनुचित न होगा। अब तो डाक्टर लोग भी बहुत से रोगियों को दूध, घी खाना बन्द करके व्यायाम करने की सलाह देने लगे हैं। अतः दूध, घी, दही आदि सब किसी के लिये उपयोगी नहीं है। आंख मूँद कर उनका नेत्र नालागत है। रगत को भोजन के साथ दूध की जाड़ गर्म या थड़े पका रखा मौसम के अनुसार पानी ले सकते हैं।

दूध, दही, घी, माखन, पनीर आदि के विषय में आधुनिक वैज्ञानिकों

एवं उपचारकों का मत

आज जब कभी हृदय के रोग और उसके उपचार की बात चलती है तब कोलेस्ट्रॉल की चर्चा अवश्य चलती है। इसके विषय में नव भारत टाइम्स में १७ अप्रैल १५ के पृष्ठ ७ पर हृदय रोग विशेषज्ञ डा० के० अग्रवाल जी ने समझाया है कि 'कोलेस्ट्रॉल' रक्त में पाया जाने वाला पीले से रंग का एक मोमी पदार्थ होता है। जब वह मोमी जैसा पदार्थ मात्रा से अधिक हो जाता है तब वह रक्त-नलिकाओं में जमने लगता है और धक्के बनकर रक्त के दौरों में अवरोध पैदा करता है। इससे रक्त-चाप एवं हृदय के रोग परेशान करने लगते हैं।

कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार का होता है। हाई डेन्सिटी (H. D. C.) अच्छा होता है, लो डेन्सिटी (L. D. C.) बुरा एवं गंदा होता है। H. D. C. शरीर को स्वस्थ रखने में आवश्यक होता है और L. D. C. हानि पहुँचाता है। भोजन सुधार, व्यायाम करके वजन घटाने से और सिगरेट, बीड़ी एवं एलकोहल छोड़ देने से स्वास्थ्यप्रद H. D. C. बढ़ता है और L. D. C. गंदा घटता है।

पेड़ों के बीजों से प्राप्त होने वाले तेलों में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता परन्तु घी, माखन, चर्बी और ठंड से जमने वाले गोले आदि के तेलों में L. D. C. पाया जाता है। अतः बुरे कोलेस्ट्रॉल से बचने के लिये घी, माखन आदि पदार्थों का सेवन कम से कम कर देना चाहिये। सबको जानकारी के लिये उपयोगी तालिका इस प्रकार है—१०० ग्राम पदार्थ में गंदा को. मिली ग्राम में—करड़ी, सूरजमुखी, सफोला, भूंगफली आदि के तेलों में ० अनाज और दालों में ० पूर्ण दूध में २४, दही में ६, पनीर में १००, स्किम दूध में ३, माखन में २५०, घी में ३००, क्रीम में ६२, फलों एवं सब्जियों में ०, पूरे अण्डे में ५५०, अण्डे की जर्दी में १५००, मस्तिष्क के मांस में २०००, खिर के मांस में ३००, गुर्दे के मांस में ३७५, गलली में ७६, गुर्गे में ७६।

आधुनिक मत, आयुर्वेद शास्त्रियों के मत और लेखक के निजी अध्ययन एवं अनुभवों के आधार पर यह निर्विवाद है कि भोजन में दूध, दही, घी, माखन, पनीर आदि के सेवन में संयम बर्तना अति आवश्यक है। वास्तव में गंदा कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग का ही नहीं, रक्तचाप और अंगों एवं जोड़ों के दर्दों एवं जकड़नों की बीमारियों का भी कारण है। अतः L. D. C. वर्धक भोजन कम से कम लें और अना, दालें, फल, सब्जियाँ यथेष्ट सेवन करें और नियम से हल्के व्यायाम अवरम करें। इसमें रक्त-संचार ठीक रहेगा और अण दर्द-जकड़न, रक्त चाप एवं हृदय-रोग, सभी से बचे रह सकेंगे।

जीवन रक्षक जल

आयुर्वेद के अनुसार शुद्ध मीठा जल ग्लानि एवं परिश्रम शामक, तृप्ति दायक, बल दायक, हितकारी, हृदय के लिये प्रिय, हल्का एवं जीवन दाता है। तन्ना मुन्ना, निमामा, वमन, विवम्य, निद्रा और अजीर्ण को मिटाने वाला है। जलों में चर्बी के मौसम में धार से गिरता जल श्रेष्ठ होता है। इसको स्वच्छ पथर अथवा पुरखी से लेकर सोने, चाँदी, काँच या मिट्टी के बर्तनों में रखा जाता है। आरिक्नी मास की चर्बी का जल सर्वश्रेष्ठ होता है और यह रोगियों के समस्त दोषों का शमन करने वाला होता है। इसमें भीगे चावलों का पुनः सूखने पर रंग नहीं बदलता है।

विना ऋतु के वर्षा का जल विदोष कारक होता है। ओले का जल शीतल, भारी और पित्त नाशक है, परंतु वायु एवं कफ कारक होता है।

हिमालय में आने वाली तेज बहने वाली नदियों का जल पित्त और कफ नाशक है परंतु वात पैदा करता है। दक्षिण की नदियों का जल कोढ़, वात और कफ कारक होता है। नदी, सरोवर, झरने, कुएं आदि के जल उस देश के अनुसार होते हैं।

दिन की धूप और रात की चांदनी में रखा हुआ जल विदोष नाशक होता जाता है।

सावधानी—जल सदैव छानकर ही पीना चाहिये। ध्यान दें—अधिक जल पीने से भोजन ठीक से नहीं पचता है और कम पीने से भी भोजन ठीक से नहीं पचता है, अतः प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा करके ही जल पीना चाहिये। भोजन के तुरंत पहिले और बाद में भी जल नहीं पीना चाहिये। भोजन के बीच यदि आवश्यकता जान पड़े तो थोड़ा-थोड़ा करके ले लें। भोजन के १ घंटा बाद प्यास लगने पर थोड़े-थोड़े जल से प्यास शांत कर लें। अधिक प्यास में भी थोड़ा-थोड़ा करके ही जल पीयें, एकदम अधिक नहीं लें।

जुकाम, श्वास, खाँसी, पसली के दर्द, अपाता, वायु रोगों के समय, ज्वर, संग्रहणी, जुलाब, दस्तों के समय और तेलों से बनी चीजों के साथ ठण्डा जल नहीं लेना चाहिये।

ताजा शीतल जल दो प्रहर में पचता है। औंटा कर रखा शीतल जल एक प्रहर में पचता है और उबाला जल गर्म पीने से आधे प्रहर में ही पच जाता है।

वायुर्वेद के अनुसार प्रातःकाल उठते ही तांबे के पात्र में रखा, जो अधिक ठण्डा न हो, जल पीना चाहिये। इसी को उपापान करना कहते हैं। दिन में जब प्यास लगे तभी थोड़ा-थोड़ा करके जल पीकर प्यास बुझा लेनी चाहिये। ठण्डे मौसम में कम जल की अपेक्षा होती है। आवश्यकता से अधिक जल, दूध, तक्र, छाछ या चाय आदि तरल पदार्थों के सेवन से भी बहुत रोग आदि रोग हो जाते हैं।

(58)

दिन में प्रातः—सायं अथवा मुख धोते या कुल्ला करते समय मुख में पानी भरकर शुद्ध जल के आँखों पर छपके देकर आँखें धोते रहने से नेत्र और उनकी ज्योति ठीक रहती है।

वात, कफ और ज्वर के रोगों में उबाल कर घड़े में रखा हुआ निवाया (न आँधक ठण्डा न गरम) जल पीना चाहिये। जब जल औंटाते औंटाते झग रहित निर्मल हो जावे, उसी को औंटा हुआ जल कहते हैं। जल जब औंटाते से चौथाई रह जावे तब उसे निधार छान कर कुछ गर्म सेवन करना कफ के ज्वर में हितकर है। जल औंटाते औंटाते जब ३/४ रह जावे तब वह निधार छान कर कुछ गर्म पीने से पित्त ज्वर में उपयोगी है। एक दो उबाल के बाद गर्मागर्म जल रात्रि में चाय की तरह पीने से कफ, वात और अजीर्ण दूर होते हैं।

पतझड़ एवं वर्षा के मौसम में प्रायः जल गँदले दूषित हो जाते हैं अतः उसको उबाल-छान कर ही सेवन करना चाहिये। गर्मियों में प्यास लगने पर घड़े में रखा जल श्रेष्ठ है। सार्दियों में हल का निकास या कुनकुना (हल्का गर्म) जल सेवन करना चाहिये। गले की खरास एवं खाँसी के समय औंटाया जल गर्म लेना हितकर है। गले एवं खाँसी के रोग के समय गर्म जल में थोड़ा नमक डाल कर उससे गरारे करने से विशेष लाभ मिलता है।

वात्रा के समय गर्म शरीर एवं पैरों से बिना विश्राम किये नदी में नहीं घुसना चाहिये। यात्रा के बाद गरम पानी से पैरों को धोकर किंचित तेल लगा लेना अच्छा रहता है।

प्यास के समय पहिले जल पीकर बाद में पेशाब करना चाहिये। पेशाब करके जल पीना हानिप्रद होता है।

स्नान के समय धूप से, मेहनत से या तेल मर्दन से गर्म शरीर को कुछ देर शीतल करके अपने तापमान के बराबर कुनकुने जल से स्नान करना चाहिये। स्नान में, सर्वप्रथम घड़े में रखे १ किलो शीतल जल में कोई कपड़ा भिगो भिगोकर ४-५ मिन्ट पेड़ु को शीतल कर फिर शरीर पर पानी डालना चाहिये। साबुन का प्रयोग शरीर को हानिप्रद होता है अतः तेल लगे शरीर को स्नान के

(59)

बाद सूखे तौलिया से थलों-भाँति रागड़ कर पोंछ देने से तेल के साथ मैल भी पूरी तरह साफ हो जाता है। आप आजमा कर देखें बड़ा सुख मिलेगा। जल पीने व स्नान की गलतियों से भी रोग हो जाय करते हैं, वह बात याद रखें।

गाय या भैंस का घी

आयुर्वेद के अनुसार गाय का घी अन्य घी से श्रेष्ठ होता है। यह नेत्रों को हितकारी, पाक में मधुर, अग्नि प्रदीपक, शीतल, बल, ओज, लावण्यता एवं कानि बढ़ाने वाला होता है।

भैंस का भी मधुर, शीतल, कफ कारक एवं भारी होता है। गाय का घी एक वर्ष रखने के बाद विशेष गुणों से युक्त हो जाता है और विश्वेष, मूर्च्छा, कुष्ठ, विष, उन्माद एवं त्विप्र नाशक हो जाता है। सामान्यतया भोजन तर्पण में ताजा भी प्रयोग किया जाता है।

निष्पट्ट के अनुसार बालकों, बुढ़ों को तथा यक्ष्मा, कफ रोग, आम्र व्याधि, हैजा, मलबन्ध, ज्वर मन्दग्नियों घी का प्रयोग बहुत काम करना चाहिये। अधिक प्रयोग हानिप्रद है।

आयुर्वेद शास्त्रियों के श्लोक 'मैथुनात्ते पिबेत् भूतम्' के अनुसार संभोग के बाद शक्ति को ब्रह्म को पुनर्निर्माण के लिये घी पीना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त उसका भोजन या व्यंजनों के बनाने में प्रयोग केवल स्वाद के लिये ही मान सकते हैं और वह कालान्तर में रोगों का कारण बन जाता है। अस्तु जो घी पीने को व्यवस्था न कर सके वह संभोग में संयम बरतें।

वर्तमान में घी बहुत महंगा है, उसका प्रयोग अनिवार्य भी नहीं है और शुद्ध मिलना अति कठिन है। इसमें लौंग चूबी भी मिलाने लगे हैं, अतः उसको जागह दाल, चावल, सब्जियों को छानके के लिये सरसों या तिल के शोधन तेल का उपयोग सरसों और उपर्याग है। तेल के शोधन की विधि आगे बताई जा रही है। शक्ति प्राप्ति के लिये इसी शोधित तेल को मालिश द्वारा शरीर को मिलाने से बड़ा लाभ मिलता है। ५ ग्राम यह तेल ५०० ग्राम घी खाकर पचा लेने के बाद शक्ति, अंगों को चिकनाई एवं लवक प्रदान करता है।

(60)

तेलों के शोधन की विधि

आयुर्वेद के अनुसार खाने या लगाने के लिये तिल, सरसों या अण्डी के तेलों का शोधन करके ही उपयोग करना चाहिये। आज बाजार में जो रिफाइनड तेल मिल रहे हैं इनका भी सेवन हानिप्रद है क्योंकि उनके रिफाइन करने में तेज विप्लव केमिकलों का प्रयोग किया जाता है। अतः आगे तिल, सरसों अथवा अण्डी के तेलों की शोधन की विधि बताई जा रही है। सबके शोधन का ढंग एक ही है।

१ किलो तेल के शोधन के लिये १०० ग्राम मजीठ (मंजिष्ट) १० ग्राम सेंधा नमक, १० ग्राम हल्दी, १० ग्राम आंवला, १० ग्राम बहेड़ा के छिलके, १० ग्राम हरड़ के छिलके लेकर कूट कर दरदरा जौ-कूट करें। इनको किसी मिट्टी के पात्र में ५ किलो पानी डालकर २४ घन्टे रखा रहने दें। बाद में किसी कलाईदार बर्तन या कढ़ाई में या स्टील के बर्तन में डालकर औटावें। उबाल आने पर मन्द अग्नि पर उबालते रहें। जब पानी १ किलो के लगभग रह जावे तब उसको किसी कपड़े से छान निचोड़ कर कलाईदार बर्तन या स्टील के बर्तन में डालकर उसमें १ किलो तेल भी छोड़ दें और उबलने को रख दें।

उबाल आने पर अग्नि मन्द कर दें। जितना जल १० मिनट में जले उतना साधारण जल उसमें डाल दें। इसी प्रकार हर दस मिनट बाद थोड़ा थोड़ा जल डालते जावे जिससे वह ५ घण्टे तक उबल जाय। बाद में पानी न डालें और जब लगभग १०० ग्राम पानी रह जावे बर्तन को आग से हटा दें। शीतल होने पर छानकर शीशी में भर लें। इसको खाने या मालिश करने, दोनों प्रयोगों में ले सकते हैं। इस तेल की तासीर गर्म है। ठण्डे मौसम के उपयुक्त है। मालिश के लिये इसमें १/२० भाग अजवायन का सत्व पीसकर मिलाकर अच्छी डाट वाली शीशी में रख लेते हैं। यदि लहसुन से परहेज न हो तो शोधित तेल में १/१० भाग लहसुन को कलियाँ भूनकर निकाल लें। शेष तेल में अजवायन का सत्व मिला कर प्रयोग में लेते हैं। मालिश के तेल में अजवायन की सत्व

(61)

की जगह अमृतधारा भी डाल सकते हैं । ४ भाग अजवायन का सत्व, २ भाग कपूर, और १ भाग पिपरमेन्ट डालकर अच्छी ढाढ़ वाली शीशी में रखने से तेल में डालने योग्य अमृतधारा तैयार हो जाती है ।

गर्म मौसम में प्रयोग के लिये पहिले बत्ताए तरिके से तेल में चौथाई औंवल के रस अथवा २०० ग्राम सूखे आंवलों का बचाव (४ किलो पानी में उबालने से जब १ किलो रह जाये) डालकर उबालते हैं और बीसे-बीसे रस सूखता जाता है ताजी जल डालते जाते हैं । चार घण्टे उबलने के बाद में उसको आगि से हटा कर शीतल होने पर छान कर राख लेते हैं ।

तेल को गर्मी शान्त करने की एक विधि यह भी है कि तेल में दूना लौकी (Pumpkin) का रस और थोड़ा सेधा नमक डाल कर ५ घण्टे तक सामान्य जल डाल-डाल कर आँटा लिया जाय । यह गर्मी के मौसम में खाने अथवा लगाने के लिए उपर्युक्त है ।

आयुर्वेद के अनुसार आवश्यक जानकारीयाँ

पृथ्यों में पुराना लालन चावल सर्वश्रेष्ठ पदार्थ, हितकर भोजन है । दूसरे नम्बर पर साठी का चावल हितकारी भोज्य है । इनके बाद पुराना गेहूँ और जौ श्रेष्ठ भोज्य है । वर्तमान पालिश किये चावल हितकारी भोज्य की श्रेणी में नहीं आते हैं । हाथ से कुटकर निकाले हुए चावल ठीक हैं ।

निषण्ड के अनुसार पत्तो वाले शाकों में प्रायः बुद्धि, नेत्र-ज्योति और बल बढ़ाने वाले तत्त्व नहीं होते हैं, अतः उनका सेवन उनके गुण धर्म के अनुसार ठीक ही करना चाहिये जितना आवश्यक हो । वर्तमान प्रचलित शाकों में बाधुआ श्रेष्ठ माना गया है ।

तेलों में तिल का तेल श्रेष्ठ होता है । सरसों, तिल, अरण्ड आदि के तेल शोधन करके ही मालिश करने या खाने के लिये प्रयोग करने चाहिये । इनकी शोधन विधि इस पुस्तक में भी समझाई है ।

विशेष अनुभवों से स्पष्ट हुआ है कि बचपन और बजानी में योगासन लाभप्रद हैं और बुढ़ापे में तेल मालिश और ऐसे हल्के व्यायाम जिनसे सारे अंगों का संचालन होता रहे करने अनिवार्य होते हैं ।

आयुर्वेद के अनुसार बिना कैमिकलों के बनाया गया गुड़ भी खरी और सेवन करने वाला होता है । वहीं एक वर्ष रखा रहने के बाद हल्का गुणकारी एवं सेवनीय हो जाता है । कैमिकलों से साफ किया गुड़ सदैव हानिप्रद है । यौड़, दूरा, मिश्री या गुड़ खितने साफ किये जाते हैं वह उतने ही गुणकारी होते जाते हैं परंतु यह सफाई का कार्य दूध से ही करना अनिवार्य है । अन्य मसालों से सफाई से लाभ की जगह हानिकारक हो जाते हैं ।

आयुर्वेद के अनुसार घी, तेल, बचाव और भोजन एक बार अग्नि पर सिद्ध होने के बाद शीतल हो जावे तो उनको दुबारा गर्म करने से वह विष सदृश्य हो जाते हैं ।

गन्ध के रस से बनी राव, सांभर नमक, बड़हल (लकुच), सरसों का शाक, उड़द और भेंड़ का दूध त्याज्य भोजन है अतः स्वास्थ्य रक्षा के लिये इनका सेवन नहीं करना चाहिये ।

शरद गर्म करने से या गर्म दूध अथवा गर्म पानी में मिलाने से विषाक हो जाता है ।

पुराने लाल या सांठी के चावल, जौ, मूंग, गेहूँ शरद और मिश्री के अतिरिक्त सारे मधुर रस वाले पदार्थ कफ बढ़ाते हैं ।

औंवाला और अमर के अतिरिक्त सारे छट्टे पदार्थ पित्त पैदा करते हैं । असली सेंधा (लाहौरी) नमक के अतिरिक्त अन्य सभी नमक नेशों के लिये अहितकर हैं ।

सोंठ, पीपल, लहसुन, परवल और गिलोय को छोड़कर सारे चरम और कड़े पदार्थ बाल बढ़ाते हैं और वीर्य के लिये अहितकर हैं ।

चरक के अनुसार सोंठ और पीपल वीर्य को बढ़ाती है शेष समस्त चरम पदार्थ वीर्य हरण करते हैं ।

हरड़ के बिना सब कसौले पदार्थ शरीर का स्तम्भन करते हैं ।

बाधफल वीर्य का स्तम्भन करता है और तरबूज वीर्य का क्षय करता है ।

हरड़, गुणाल, दंती, शिलाजीत आदि जरा-ब्याधि का नाश करने वाले हैं ।

दूध, उड़द, मिलावे को मींग और औबला शीघ्र रस पैदा कर कर चीघ बढ़ाते हैं।

जो पशुधर्म शरीर में भारीपन एवं आलस्य बढ़ाते हैं उनकी अभीषन्दी करने हैं। जैसे-दही।

उष्णवीर्य (गरम) तासीर वाले पदार्थों से वात एवं कफ नष्ट होते हैं परंतु पित्त बढ़ता है और शीत-वीर्य पदार्थों से पित्त शान्त होता है तथा वात एवं कफ बढ़ता है।

चाय, जलपान और रोटी के विकल्प—मींग, गौजा, चीड़ी, सिंगरेट, अफगिप के समान चाय को एक अनावश्यक लत हो है। इससे नींद व जठराग्नि खराब होती है और इसके सेवन से जो आलस्य मिलता है वह चाय का नहीं है—उसमें डाले दूध, चीनी आदि के कारण हैं। इसी कारण बिना दूध चीनी के कोई विरला ही चाय पीता है। अतः चाय का विकल्प यहाँ जलपा जा रहा है। दिन भर को चाय जलपान के लिये प्रति सदस्य १०० ग्राम गेहूँ हिसाब से अंकुर तैयार करें और प्रातः इन अंकुरों में ७०० ग्राम प्रति सदस्य के हिसाब से पानी और मौसम व चायके के हिसाब से काली भिब, गुलसी, अदरक, इत्यादि और २० ग्राम प्रति सदस्य के हिसाब से टुकड़े करके आलू डालकर भली भाँति ढँक कर १५-२० मिनट ठकालें या कुकर में एक सीटी लेकर १० मिनट बाद उसे खोलकर पानी निकाल लें। इस पानी में थोड़ा सा दूध व खांड या ब्रालसे डालकर दूध अथवा चाय की तरह ले लें। साय में ठकले अंकुरों में नमक काली भिब मसाला मिलाकर, चाँहे तो छौंक कर इनमें सलाद, नमक मिला लें या येवे व जालसे मिलाकर इनको ढबल रोटी, बिस्कुट, पराँठे की जगह जलपान के रूप में लेवें। टोस्ट बिस्कुटों की बात ही क्या है, यह अंकुर हलुआ (मोहन भोग) से अधिक गुणकारी और सुगन्धय होते हैं—कम खर्च और बालानर्था।

यह परिवार के लिये भोजन जलपान की व्यवस्था करने वाली पालाओं की रोटी बनाने की अनेक मुसीबतों से बचने वाली और आदर्श भोजन प्राप्त

करने की सरल युक्ति है। जाड़े के दिनों में गेहूँ के साथ सम भाग बाजरा के अंकुर भी मिलाये जा सकते हैं।

चाय की हुईक के समय—१ लौंग, २ कालीमिर्च, ४ गुलसी की पत्तियाँ पात्र भर पानी में उबालकर दूध मिश्री मिलाकर चाय की तरह लेवें। इसको बिना दूध मीठा मिलाए भी ले सकते हैं। इससे आपको कई लाभ भी मिल जावेंगे। लौंग अनुकूल न लगे तो उसकी जगह १ ग्राम अदरक को कुचल कर डाल सकते हैं।

फल सविज्यों के विकल्प—फल-सविज्यों के अभाव की काफी तरह तक पूर्ति हो सकती है। यदि आप विप्लवा (हरड़, बहेड़ा, आंबले) का चूरा और पूर्व वर्णित अंकुरित अन्नों के साथ प्रतिदिन ५-५ ठरी परन्तु कोमल, नौम, गुलमी, बिल्व (बेल), पीपल, आम, जामुन की और १ तोला सतजन की पत्तियों को चटनी और दो तोला घी-रकार का गूदा जोड़ लें। घी-रकार के पीधे गुलसी की तरह बड़ी सुगन्धाल से घरों में बाँ कर प्रातः किये जा सकते हैं।

भोजन में आवश्यक यद्-रस

मोटे रूप में मधुर, खट्टे और कसैले रस वात-नाशक हैं। कड़वे कसैले और चरण कफ-नाशक हैं। कड़वे कसैले और मधुर पित्त को शान्त करते हैं। नमकीन खट्टे और चरण रस वाता, पित्त और कफ सभी को बढ़ाते हैं।

(१) नमक पांच प्रकार के होते हैं, जिनमें से संघब जिसे लाठीरी भी कहते हैं श्रेष्ठ है। क्योंकि यह त्रिदोष पैदा नहीं करता है। अन्य नमक कार्पूरक एवं पाचक होने के साथ पित्त और कफ उत्पन्न करते हैं, वात और पीतृय को नष्ट करके शरीर को शिथिल और नाजुक बनाने वाले, नेत्र, मुख और नाक से पानी जलने वाले एवं गर्ते में दाह उत्पन्न करने वाले होते हैं।

नमक का अधिक सेवन नेत्र रोग, रक्त पित्त, कोढ़, खुजली और प्वास बढ़ाने वाला है। इससे बाल सफेद होने और गिरने भी लगते हैं।

(२) मधुर (मीठा)—आयुर्वेद के अनुसार मधुर रस शीतल, तथा

बालक वृद्ध सभी के लिये हितकर, ओज, आयु, बल, नेत्र-ज्योति वर्धक, कण्ठ को शुद्ध करने वाला और वात, पित्त शामक है। यह मुट्ठा, मल और कृमि को बढ़ाता है।

इसके अधिक सेवन से ज्वर, श्वास, गलगंड, आबुर्द, कृमि, कफ, प्रमेह और मवाद पैदा होते हैं और बढ़ते हैं तथा इसका अति सेवन अग्नि को भी मन्द करता है।

मधुर रस शाकि, ऊर्जा और गर्मी पहुँचाने का प्रमुख साधन है। शहद, फलों एवं मेवों की मिठास तो आदर्श है। इनके बाद गन्धे के रस से बनी गुड़, खैर, मिर्ची, चीनी आदि हैं, किन्तु जड़ोंग बहुतायत से किमा जाता है। आयुर्वेद निमग्न के अनुसार गन्धे का मुख चूसे जाने पर रस हल्का, शक्तिदाता पित्त और रक्त-विकार नाशक है, परंतु कफ करता है। कोलहू से पेशा ताजा रस भारी होता है और कुछ देर रखा रहने से दाहकारक हो जाता है।

राव—गन्धे के रस से बनी राव का सेवन नहीं करना चाहिये क्योंकि यह जोर उत्पन्न करती है।

गुड़—बिना कैमिकलों से साफ किए गन्धे के रस से बना नया गुड़ रक्त-विकार, कफ, प्वास, खाँसी कृमि और अग्नि को बढ़ाता है और पुराना होकर १ वर्ष बाद हल्का अग्नि-वर्धक, सेवनीय, पित्त, वात का शमन करने वाला और शीघ्र को स्वच्छ करने वाला हो जाता है। अदरक के साथ खाया पुराना गुड़ तुरंत कफ का नाश करता है। हरड़ के साथ पित्त का और सौंठ के साथ खिने से पुराना गुड़ सभी वात-विकारों को मिटाता है।

खाँड़—बिना विषाक्त कैमिकलों (मसालों) से बनी खाँड़ १ वर्ष बाद विशेष गुणकारी, मधुर, नेत्रों को हितकारी, शीतल, मुष्टि कारक, वात, पित्त एवं इमन-नाशक एवं बलाघ्न है।

बूरा—बिना मसालों से साफ कर बनाई पुरानी खाँड़ से बनी बूरा मधुर, रुचिकारक, वात, पित्त रक्त विकार, दाह, मूर्च्छा, वमन ज्वर को नष्ट करने वाली शीतल एवं वीर्यवर्धक है।

मिश्री—पुरानी खाँड़ से बिना मसालों के बनाई मिश्री-गुड़ एवं चूरे से श्रेष्ठ हल्की, दस्तावर, वात तथा कफ नाशक होती है।

नोट—खाँड़, बूरा या मिश्री जितनी अधिक सफाई करके बनाई जाती है उतनी ही अधिक मधुर, हल्की, शीतल एवं दस्तावर होती जाती है।

चीनी श्वेत विष है

३५० वर्ष पहले सर्वप्रथम अपने देश में चीनी बनी। तदनन्तर चीन, अरबस्तान में इसका प्रचार हुआ। अब तो यह पूर्ण विश्व में व्यापक बन गई है। इस समय चीनी का उत्पादन विश्व में वार्षिक ८ करोड़ टन है। ई. स. १८५० के वर्ष में वार्षिक १५ टन था। भारत में वर्ष में व्यक्तिशः चीनी का उपयोग १५ नल है जबकि ब्रिटेन एक महीने में एक बाइकम रस गला चीनी खाता है।

परन्तु इसका परिणाम ब्रिटेन के लिए बहुत ही खराब आया है। अमेरिका में बच्चों के दाँत मात्र १२ वर्ष की आयु में ही बिगड़ जाते हैं। प्रत्येक वर्ष अमेरिकन लोग दाँत की दवा में रु. ४००० करोड़ खर्च करते हैं। ब्रिटेन में प्रतिवर्ष ४० लाख दाँत अर्थात् लगभग ४ टन दाँत उखाड़ फेंकने पड़ते हैं। १६ वर्ष का होते ही बच्चे को एक दाँत उखड़वा देना पड़ता है। स्काटलैण्ड में १० वर्ष के बच्चों के दाँत सड़ने लगते हैं। ब्रिटेन का एक बच्चा ३५० रतल चीनी वर्ष भर में खा जाता था जिसके परिणामस्वरूप १५ वर्ष की आयु में उसे दाँतों की वत्तीसी पहननी पड़ी।

चीनी से मात्र दाँत को ही हानि पहुँचती है ऐसा नहीं परन्तु उससे हृदयरोग, अपच, चमड़ी और पेशाब के रोग मुख्य रूप से होते हैं।

ब्रिटेन के प्रोफेसर जेन युडकीन जो चीनी को श्वेत विष कहते हैं उन्होंने सिद्ध किया है कि शारीरिक दृष्टि से चीनी की कोई आवश्यकता नहीं है। मनुष्य जितना दूध, फल, अनाज और शाकभाजी उपयोग में लेता है उससे उसके शरीर को जितनी चाहिए उतनी शक्कर मिल जाती। बहुत से लोग ऐसा मानते हैं कि चीनी से त्वरित शक्ति मिलती है परन्तु यह बात बिल्कुल भ्रमजनित मान्यता है, वास्तविकता से बहुत दूर है।

चीनी में मात्र मिठास है और विटामिन की दृष्टि से तो यह मात्र कच्चा ही है। चीनी खाने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है जिसके कारण रक्तवाहिनियों की दीवारें मोटी हो जाती हैं। इस कारण से रक्त दबाव तथा हृदयरोग की शिकार्यत बढ खड़ी होती है। १९१८ में एक जापानी डाक्टर ने २० देशों से खोज कर यह बताया था कि दक्षिणी अफ्रीका में हब्शी लोगों में एवं मासाई और सुम्बरु जाति के लोगों में हृदय रोग का नामोनिशान भी नहीं, कारण कि वे लोग चीनी भित्कूल नहीं खाते।

अन्वेषक चीनी खाने से हाईपर्टेंसिफा नामक रोग होता है जिसके कारण दुबलता लगती है, झुठीं भूख लगती है, कामकर लोगों कभी बंहेराश हो जाता है। चीनी के कारण अजीर्ण और अपच होती है। चीनी के पचने समय एसिड उत्पन्न होता है जिसके कारण पेट और छोटी अंतड़ी में एक प्रकार की जलन होती है। फूट-हुए पदार्थ चीस प्रशियत अधिक एसिडिटी करते हैं। चीनी खाने वाले बालकों के दांतों में एसिड और बेक्टेरिया उत्पन्न होकर दाँतों की हानि करता है। चमड़ी के रोग भी चीनी के कारण हो होते हैं। अमेरिका के डा. हेनिंग ने शोध की है कि चोकलेट में निहित टायरामीन नामक पदार्थ सिमरद पैदा करता है। चीनी और चाकलेट आधारीशी का दर्द उत्पन्न करती है।

एक दिलचस्प बात तो यह है कि सिगरेट पीने वाले को डायबिटीज और हृदयरोग होने की संभावना अधिक रहती है। उसमें भी चीनी निम्नोदर है। बहुत-से सिगरेट सम्बन्धी विज्ञापनों में कहा जाता है : "यह सिगरेट मीठी लिज्जत देती है।" यह उसमें निहित चीनी के कारण होता है। यूरोप के शोधकों ने घोषणा की है कि सिगरेट में स्थित निकोटाइन नामक जाहर को हल्का करने का प्रयत्न किया जाये तो भी उसमें निहित तम्बाकू की चीनी के कारण फेफड़े और हृदय सम्बन्धी रोग होने की संभावना अधिक रहती है। गाँव के लोग हुक्का पीते हैं। 'इंस्टीट्यूट ऑफ कैन्सर रिसर्च' नामक संस्था के प्रोफेसर एल. ए. सन के अनुसार सिगरेट की तम्बाकू मिश्रित चीनी के कारण हुआ एसिड युक्त बनता है जो फेफड़ों को हानि पहुँचाता है। सिगरेट में प्रयुक्त तम्बाकू में १७ प्रतिशत चीनी होती है।

गन्ने के रस को दानेदार चीनी का रूप देने में फेक्टोरियाँ जो क्रिया करती हैं उसमें कैल्शियम, नोहा तथा अन्य प्राकृतिक क्षार और विटामिन एक के बाद एक नष्ट हो जाते हैं और अंत में सफेद कोयला जैसी चीनी उपलब्ध होती है। अपने देश में प्रारंभ में पीली चीनी बनती थी जो स्वास्थ्यप्रद और गुणकारी थी। परन्तु औद्योगिकरण और आधुनिकीकरण के प्रताप से जो मिल की सफेद चीनी अब बाजार में मिलती है, वह तो औद्योगिकरण की चिर्बल उत्पत्ति (By Product) है, जिसके कुछ म्बीजनों में चाय, सिगरेट और वनस्पति त्रि मुख्य है। ये चरतुर्ण भी विष के मोसरे भाई-बहन ही हैं।

रखत चीनी शरीर को कोई पोषक तत्व नहीं देती अर्थात् उसके पाचन के लिए शरीर को शक्ति खर्चनी पड़ती है और बदले में शक्ति का भण्डार शून्य होता है। उल्टे वह शरीर के तत्वों का शोषण करके महत्व के तत्वों का नाश करती है। सफेद चीनी इन्स्युलिन बनाने वाली ग्रंथि पर ऐसा प्रभाव डालती है कि उसमें से इन्स्युलिन बनाने की शक्ति नष्ट हो जाती है, फलस्वरूप मधुमेह जैसे रोग होते हैं।

गन्ने का रस जो सौ प्रतिशत गुणकारी है, वही जब चीनी के रूप में आता है तब सर्वात हानिकारक रूप धारण करता है और उसके अति मेघन से अजीर्ण, बहुमुत्र, पायोरिया, दंतक्षय, डिप्थीरिया तथा सर्दी-बाधित रोग होते हैं। चीनी-जठर में पच नहीं पाती, अंतर्द्वियों में हो पचती है। इसीलिए जठर में दाह उत्पन्न करती है और एसिडिटी को जन्म देती है। चीनी कले पानी के साथ बनी लुगदी को चमड़ी पर छोड़ा देर रख कर देखें। उसको गर्मी का प्रत्यक्ष अनुभव होगा। रक्त में रहने वाले कैल्शियम और फास्फोरस के संतुलन को चीनी तैकी से विकृत कर डालती है। डॉ. मेल्विनपेब कहते हैं कि मच्छर उस व्यक्ति को त्री काटगा है जिसके शरीर में अशुद्ध रक्त होता है। मच्छर इस बात की चेतावनी देता है कि आपके लहू में कैल्शियम और फास्फोरस का प्रमाण संतुलित नहीं है इसलिए आपको अब चीनी खाना छोड़ देना चाहिए।

चीनी दाँतों की शत्रु

९०% चीनी का द्रवित अंश यदि एक मिनिट मुँह में रहे तो तार के साथ

मिलकर एक एमिड उत्पन्न करता है जो दौल के ऊपर के प्राकृतिक गानिक रक्षणात्मक परत को नष्ट करके दौलों को मड़ने में सहायक होता है। चीनी को पचाने के लिए प्रणाली आवश्यक मात्रा में कैल्शियम और लौह का शोषण करती है। फलस्वरूप शरीर की हड्डियों और दौलों में कैल्शियम के अभाव के कारण रोग होते हैं और इसके साथ-साथ रसायनिकार के परिणाम स्वरूप त्वचा के रंग भी बर्ना लेते हैं।

पाशवाण्य वैज्ञानिकों एचसन, गार्डसन, बैडिल, ओगाटा आदि ने प्रयोगों के आधार पर यह निश्चित किया है कि एमिडटी, पेचिश और पाचनतंत्र के अन्तर्धक रोगों में चीनी का सेवन करने वाला स्थायी रूप से रोगी हो जाता है। अन्य भी बहुत-से रोगों को चीनी बढ़ाती है, जैसे कि तंद्रा, अलस्य, मरो, रक्तदवाव, कैन्सर, सर्धवात आदि। तदुपान्त चीनी अधिक खाले वाला आन्त मजस विकृत और अपराधी बना देता है।

चीनी : बच्चों की शत्रु

जो माता-पिता अपने बच्चों को चीनी की मिठाइयाँ, चीनी की गोलीयाँ, चुईगम, आइस्क्रीम, कुल्फी, चाकलेट आदि लाइ से अवका अरजाने की छिछलाते हैं वे बच्चों के शत्रु हैं। दौल और मसूढ़ तथा पाचनतंत्र सम्बन्धी रोग जैसे कि कृमि पड़ना, भूख न लगना, एकत दोष, चर्मरोग आदि चीनी के सेवन से हो होते हैं। विश्व में जो रोगीन मिठाइयाँ मिलती हैं उनमें किलने की कठिन सुगन्धित रस भिन्नाय जाते हैं। तिस पर सैक्रोन जो चीनी से ५५० गुना मीठा पदार्थ है उसका उपयोग भी इसमें होता है जो एक घीमा चहर है। ब्रिटेन में व्यक्तियों एक किलोग्राम आइस्क्रीम एक महीने में खाई जाती है जिसके कारण दौल के रोग बड़ा होने अधिक बढ़ गये कि सरकार को अपने बजट को नियंत्रण में रखने के लिए आइस्क्रीम पर वर्धन का टैक्स लगाया पड़ा।

चीनी के संबंध में वैज्ञानिकों के मत

“हृदयरोग के लिए चर्बी जितनी ही बिज्जेलार चीनी है। कार्बो एीने वालों को कार्बो इतनी हानिकारक नहीं जितनी उससे चीनी हानि करती है।”

(70)

— डॉ. जॉन मुर्वीकन, सेंटर

“यद्यत् चीनी एक प्रकार का नशा है और शरीर पर वह गहरा गंभीर प्रभाव डालता है।”

— प्रो. रिचर्ड जकार्ड
“सफेद चीनी को चमकदार बनाने की क्रिया में चूना, कार्बन डाईऑक्साइड, कैल्शियम, फोस्फेट, फोस्फोरिक एमिड, अलुमिनीम ज्यू तथा एशुओं की हड्डियों का चूर्ण उपयोग में लिया जाता है। चीनी को इतनी गर्म की जाती है कि उसके प्रोटीन नष्ट हो जाते हैं। अमृत मिठकर विष बन जाता है।

“सफेद चीनी लाल मिर्च से भी अधिक हानिकारक है। इसमें बोख पाती-सा परतला होकर स्वप्नदोष, रक्तदवाव, प्रमेह और भुन विकार का जन्म होता है। बोखदोष से प्रला पुरुष और प्रदर रोग से प्रला महिलाएँ चीनी का त्याग करके अदभुत लाभ उठाती हैं।”

— डॉ. गुंनर प्रलाद
“भोजन में से चीनी को निकाले बिना दौलों के रोग कभी न मिट सकेंगे।”

— डॉ. फिलिप, मिचिगन विश्वविद्यालय
“बालक के साथ दुर्व्यवहार करने वाले माता-पिता को यदि दण्ड देना उचित समझा जाता हो तो बच्चों को चीनी और चीनी से बनी मिठाइयाँ तथा आइस्क्रीम छिलाने वाले माता-पिता को जेल में ही डाल देना चाहिए।”

— डॉ. किलमर
चीनी और नमक सफेद जहर है। आप अब जान गये हैं, शरीर को घीरे-घीरे बिज्जुल क्षतिग्रस्त कर डालने वाला वह अभिशप है। इससे आप परहेज करके छूट सकते हैं।

— सैर श्री आसाराय श्री की पुस्तक से माभार
(३) कसैला (कपाय रस) — यह रस घाव को परने वाला, मल को रोकने वाला, वृण का शोधक, वृण के ठटे भाग को छीलने वाला और पीड़ी काक है। यह वृण, मल्ला को सुखाने वाला, वायु को कुपित करने वाला परदु कर, रक्षि और पित दोष हरने वाला है। यह कृष्ण, शीतल, हलका, रसका को सुद कलने वाला, औष-शामक, बीष, कण्ठ तथा श्रोतों को अवलम्ब करने वाला है।

(71)

अति सेवन मल को सुखाता है, पेट में अपारा और हृदय को पीड़ा देता है एवं आक्षेप आदि रोग उत्पन्न करता है ।

(४) कड़वा (तिक्त)—यह रस शीतल है, तृण, मूर्च्छा, ज्वर पित्त तथा कफ को जीते वाला, कृमि, कुष्ठ, विष, जी म्बिलाना, दाह और रोधिर सम्बन्धी रोगों को दूर करने वाला है । स्वयं अरुचिकर होने से दूसरे पदार्थों में रुचि उत्पन्न करता है । यह कण्ठ तथा दूध को शुद्ध करने वाला, वात कारक, अग्नि प्रदीपक, नाक को सुखाने वाला, रुखा और हल्का है ।

(५) चरपा (कटु रस)—यह गर्म, वात, पित्त कारक, कफ नाशक हल्का, कृमि, खुजली, विष को हरने वाला और अग्नि प्रदीपक है । यह स्तनों का दूध एवं भेद की स्थूला को कम करता है । यह आँखों में आँसू लाने वाला, नाक को सुखाने वाला, नाक, मुख और जीभ में उद्वेग उत्पन्न करने वाला, मज्जा, चर्मा और मल मूत्र को सुखाने वाला परंतु बुद्धि-वर्धक है ।

अति सेवन से भ्रम एवं दाह पैदा करता है और मुख, ताल, होठ को सुखाने वाला है । बल एवं कान्ति नष्ट करके तृण और मूर्च्छा उत्पन्न करता है ।

(६) खट्टा (अम्ल रस)—यह पाचक है और रुचि उत्पन्न करने वाला है । यह पित्त, कफ और रोधिर को उत्पन्न करने वाला गर्म, हल्का, दस्तावर एवं वात-नाशक है । अपारा मिटाता है और वीर्य और नेत्र-ज्योति को नष्ट करता है । विशेष प्रयोग से भ्रम, तृण, दाह, तिमिर, ज्वर, खुजली, पाण्डु, विसर्प, सूजन, फोड़े आदि उत्पन्न होते हैं ।

आयुर्वेद कहता है कि आनुर्वेद प्रणीत पाक विद्या में जिससे हमें बड़ों रस अविद्य माना में मिलता रहे, इसीलिए भोजन के साथ हीन, जोरा, सोंठ, मेमी, अजयन, राई, कलोजा आदि के छोके एवं प्रयोग का विधान दिया है । अकेले आँवले में छहों रस होते हैं । हरड़ में ५ रस है उचित मात्रा में नित्य आँवला और त्रिफला का भोजन बड़ा सुगम एवं हिलावर है । भोजन में विभिन्न प्रकार की चटनी, अचार, मुरब्बे, कान्जी आदि का भी विधान है । यदि भोजन के साथ गुलमी पत्र, नीम पत्र, सहजन पत्र और बेल पत्रों की चटनी जोड़ ली जावे तो इसमें छह और कड़वे रसों की पूर्ति हो जाती है । शेष नमकीन, मीठे, खट्टे और चरपे भोजन तो लोग करते ही हैं ।

हरड़ (हरीतिकी)

आयुर्वेद निषण्ड के अनुसार हरड़ में पांच रस होते हैं । विशेष रूप से कसैला रस अधिक होता है । यह सूखी, गरम, उदरानि-वर्द्धक, बुद्धि को हितकारी, आँव को मचाने वाली, नेत्रों को हितकारी, हल्की, आयुर्वर्धक, पुष्टिकारक और वायु को शान्त करने वाली है । यह श्वांस, खाँसी, प्रमेह, बबसीर, कुष्ठ, सूजन, उदर भोग, कृमि, स्वरोग, ग्रहणी, विषम-ज्वर, गुल्म, आध्मान, विबन्ध, ब्रण, वमन, हिचकी कण्ठ और हृदय के रोग, कामला, शूल, अनाह, एनीहा व यकृत के रोग, पथरी मूत्र कुच्छ और मूत्रावात आदि रोगों को दूर करने वाली है । ये सारे गुण आँवले में भी होते हैं परन्तु आँवले में विशेषता यह है कि वह प्रमेह को भी दूर करने वाला एवं अत्यधिक धातुवर्द्धक रसायन भी है ।

चबाकर खाई हुई हरड़ अग्नि को बढ़ाती है । पीसकर खाई हुई हरड़ दस्त लाती है । उबाल कर खाई हुई हरड़ दस्त बन्द कराती है । पून कर खाई हुई हरड़ तीनों दोषों को नष्ट कराती है । भोजन के साथ खाई हुई हरड़ बुद्धि, बल तथा इन्द्रियों को प्रसन्न कराती है और वात, पित्त, कफ को नष्ट कराती है । मल मूत्र आदि विकारों को निकालने वाली है । भोजन के बाद में खाई हुई हरड़ मिथ्या अन्न से होने वाले वात, पित्त एवं कफ को दूर कराती है । हरड़ नमक के साथ खावे तो कफ को, शक्कर के साथ लें तो पित्त को, घृत के साथ वात-विकारों को और गुड़ के साथ सब रोगों को दूर कराती है । वर्षा ऋतु में हरड़ को नमक से, शरद में शक्कर से, हेमन्त में सोंठ से, शिशिर में पीपल के साथ, बसन्त में मधु के साथ और ग्रीष्म में गुड़ के साथ सेवन करना चाहिये ।

नोट—जो मनुष्य मार्ग चलने से थका हो, बल रहित कृश व रुक्ष हो अथवा भूख के या उपवास के कारण कृश हो गया हो, अधिक पित्त वाला हो अथवा जिसका रक्त निकाला गया हो और जो स्त्री गर्भिणी हो, उसको हरड़ का सेवन नहीं करना चाहिए । आयुर्वेद के अनुसार हरड़ में पाँच रस हैं और यह माला के दूध के समान हितकारी माना गई है, अतः इसका सेवन नित्य करना ।

चाहिये, क्योंकि यह पटरस भोजन का ही अंग है। रोग निवारण, तो इसके गुणों से अपने आप होते हैं।

आँवला

आँवले में अधिकांश रोगों को दूर करने की शक्ति है। यह युवकों को जीवन प्रदान करता है और वृद्धों को युवा जैसी शक्ति देता है। इससे दाँत और मसूड़े मजबूत होते हैं। मूँछे आँवले के लवण-टुटी ढ़ुई को जोड़ने वाला, बल-वर्धक और मॉटापा नाशक है। आयुर्वेद निषण्ड के अनुसार इसका स्मरण कसैला व खट्टापन लिखे होता है जिससे प्लीहा को हितप्रद है। आँवला रक्त, पित्त व प्रमेह को दूर करने वाला अत्यधिक धातुवर्द्धक रसायन है। ये त्रिदोष अर्थात् वायु, पित्त और कफ नाश करता है और लगाभग सभी रोगों को दूर करने वाला है। इसके फल, छाल व बीज औषधि के रूप में प्रयुक्त होते हैं। मात्रा इस प्रकार निश्चित करें - फल का चूर्ण ३ मासे से १ तोला तक, जाल का क्वाथ २ से ५ तोला तक, बीज का चूर्ण १ से २ माशे तक। आँवले का मुरब्बा भी शक्ति-प्रदायक है और गर्भवती के लिखे भी हितकर है। एक अच्छा आँवला एक अण्डे से अधिक बल देता है। मस्तिष्क के रोग, हृदय की बेचैनी, दिल की धड़कन, रक्तचाप एवं दाह में भी और आँवला लाभदायक है। रात को सोते समय इस ग्राम आँवले का चूर्ण याहद में मिलाकर लेना चाहिए। इसको चटनी, जवर, शर्करा, मुरब्बा या चूर्ण किसी भी प्रकार से नित्य प्रयोग करना चाहिए। बच्चों का विस्तर में पैराब रोकने के लिए १ ग्राम पिसा हुआ आँवला १ ग्राम पिसा हुआ काला जिरा और २ ग्राम पिसे हुई मिश्री मिलाकर बच्चे को छिलाने ऊपर से ठण्डा पानी पिलावे। बच्चों के हकलाने या गुल्लाने के रोग भी कच्चा आँवला चवाने से ठीक होते हैं। श्वेत प्रदर में तीन ग्राम आँवले का पिसा हुआ चूर्ण, ६ ग्राम शहद के साथ १ माह लेना चाहिए। नित्य खाली पेट ३ ग्राम आँवला और ३ ग्राम मिश्री को जल के साथ लेने से समस्त हृदय-रोगों में लाभ होता है। भोजन के बाद १ चम्मच आँवले का चूर्ण लेने से पाचन-शक्ति ठीक होती है और दस्त ठीक होते हैं। आँवले के सेवन से नेशों की दृष्टि

बढ़ती है और भिगोये आँवले के पानी से मुख और आँख धोने से मुख की सुन्दरता और नेत्र ज्योति बढ़ती है। बाल धोने से बाल स्वच्छ व काले होते हैं। हरड़ की तरह आँवला भी पटरस भोजन का ही अंग है, अतः इसको नित्य सेवन करना चाहिये। रोग निवारण तो आयुर्संगिक है, वह तो अपने आप हो जाता है।

बहेड़ा

आयुर्वेद निषण्ड के अनुसार बहेड़ा पाक में मधुर, कसैला, कफ-पित्त को नष्ट करने वाला, उष्ण-वीर्य, स्पर्श में शीतल, दस्तावर और खँसी को नष्ट करने वाला है। ये रुक्ष, नेशों को हितकारी, बालों को बढ़ाने वाला, कृमि तथा स्वरभेद को नष्ट करने वाला है। बहेड़े की माँग प्यास, वमन, कफ और वायु को हरने वाली है। आँवले के माँग के भी यही गुण हैं। बहेड़ा त्रिफला बनाने में प्रयोग किया जाता है। बहेड़े के छिलके का टुकड़ा मुख में डालकर चूसते रहने से खँसी में लाभ होता है।

त्रिफला

हरड़, बहेड़ा और आँवला के फलों को निश्चित मात्रा में लेकर एकत्र किये हुए चूर्ण को त्रिफला कहते हैं। निषण्ड के अनुसार त्रिफला कफ, पित्त, प्रमेह तथा कुष्ठ को हरने वाला, दस्तावर, नेशों को हितकारी, जठराग्नि प्रदीप्त करने वाला, रुचिवर्धक और विषम-ज्वरनाशक है। मात्रा ढ़ाई से ८ माशे तक चूर्ण और क्वाथ ढ़ाई से चार तोला तक। पारचात्य मतानुसार त्रिफला बल्य (Tonic) है। बालों को काला करने वाला और नेशों को हितकारी है।

त्रिफला से कायाकल्प-त्रिफला स्वयं ही बनाना ठीक रहता है। गुठली अलग की हुई पीली हरड़, बहेड़ा और आँवला (जो धुना या खराब न हो) प्रत्येक के छिलकों को अलग अलग कूट पीसकर बारीक कपड़छन चूर्ण बनाने। अब हरड़ का जितने ग्राम चूर्ण हो उससे दुना बहेड़े का चूर्ण और चौगुना आँवले का चूर्ण तोलकर अच्छी प्रकार मिलाकर किसी साफ शीशी में रख कर अच्छी डाट लगा दें, जिससे उसमें सील न जा सके। बरसात से पहले ४ महीने

के प्रयोग के लायक एक बार में बनाकर रख दें। ४-४ महीने बाद दुबारा इसे बनाकर रख दें क्योंकि ४ माह बाद चूर्ण का गुण घट जाता है। नियम से १२ वर्ष तक लेने से दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है, सफेद बाल काले हो जाते हैं सब रोगों से मुक्त होकर कायाकल्प हो जाता है।

सेवन विधि—प्रातः कुल्ला करके मुख हाथ धोने के बाद प्रतिदिन इस चूर्ण को पानी के साथ केवल एक बार लें। मात्रा जितने वर्ष का बच्चा हो या बड़ा हो उतनी ही रत्ती लें। उदाहरण को यदि आप ४५ वर्ष के हैं तो ४५ रत्ती लें। केवल २ बूँट पानी से लें और एक घण्टा आगे पीछे कुछ भी न खावें पीवें। नए प्रयोग कर्ता ६ मासे से प्रारम्भ करके धीरे-धीरे अपनी आबु के हिसाब से बढ़ा लें। त्रिफला का सेवन त्रयु के अनुसार किया जाता है। उस समय भोजन में कुपथ्य न करें और नीचे लिखे प्रकार से लें—

१४ मई से १३ जौलाई तक	१/४ भाग गुंडू मिलाकर
१४ जौलाई से १३ सितम्बर तक	१/८ भाग सेंधा नमक मिलाकर
१४ सितम्बर से १३ नवम्बर तक	१/६ भाग देसी खांड या बरासे मिलाकर
१४ नवम्बर से १३ जनवरी तक	१/६ भाग सोंठ का चूर्ण मिलाकर
१४ जनवरी से १३ मार्च तक	१/८ भाग गरम मसाले वाली भीपल का चूर्ण मिलाकर
१४ मार्च से १३ मई तक	जितना मिलाने से चाटने लायक अवशेष बन जावे, उतना राहद मिलाकर।

खाने योग्य अमृतधारा बनाने की विधि—पिपरमेन्ट, भीमसेनी कपूर और अजवायन का सत वरावर मात्रा में तेलकर अच्छी डाट चालो रौंसी में डालकर रख दें तो वह अपने आप पिघल कर अमृतधारा बन जाती है।

सेवन विधि—पेट दर्द में बलासे में २-३ बूँट डालकर खाने से लाभ होता है। भोजन के बाद १ से ३ बूँट अमृतधारा एक बूँट पानी में डालकर लेते रहने से दस्त, आँव, मरोड़, भोंवरा, अतिसार, छट्टी डकार, हैजा, तेज का ऊर्ध्वक प्यास, पेट का फूलना या दर्द, खाना खाने की जल्दी या दस्त होना, मन्दगिरी, अजीर्ण, बाढ़ी, बदहजमी आदि रोग मिटते हैं।

दर्द-नाशक तैलों में मिलाने की अमृत धारा—पिपरमेन्ट एक भाग, डली कपूर २ भाग, अजवायन का सत ४ भाग। एक अच्छी डाट की शीशी में कुबलकर डालकर रखने से गल कर तैयार हो जाती है।

प्रयोग विधि—सामान्य रूप से तैलों में १/२० भाग तक अमृत धारा मिलाकर मालिश करनी चाहिये। जिस जगह विशेष दर्द हो वहाँ पर लगाने चुपड़ने के लिये दर्द नाशक तैलों में इसे १/१० भाग मिलाकर प्रयोग करना चाहिये।

सामान्य रोगों के उपचार

गुड़, तेल, आम की खटाई, लाल मिर्च का अधिक सेवन हानिकारक है। अतः इन्हें कम से कम लें।

घनू एवं गले की खराश में २५० ग्राम दूध या जल में आधा चम्मच हल्दी का चूर्ण डालकर तीन-चार उबाल देकर छानें। इसको सुहाला-सुहाला गर्म थोड़ी मिश्री मिलाकर विश्राम करते समय लें। हल्दी के साथ चौथाई चम्मच सोंठ और मिला दें, तो लटका हुआ काग (उर्बजिह्वा) भी ठीक हो जाती है। बच्चों के लिए आधी मात्रा। गर्म भोजन के साथ ठण्डे पेय या ठण्डी चीजें नहीं लेनी चाहिये।

गले के सूजन एवं दर्द में—१५० ग्राम (आधा गिलास) गर्म पानी में २ ग्राम फिटकरी का फुला डालकर गरम करने से बहुत लाभ होता है। गले के भीतर के छाले भी दूर होते हैं।

गला बैठने पर—जोर से बोलने के कारण यदि गला बैठ जाये तो मटर के बराबर कच्चे सुहगे का टुकड़ा मुख में रखकर चूसते रहें। इससे बहुत जल्दी ही गला साफ हो जाता है। यदि गर्म भोजन के ऊपर ठण्डा पानी पीने से गला बैठ गया है तो रात्रि में २ ग्राम मुलाहठी का टुकड़ा मुख में डालकर कुछ देर चबावें फिर वैसे ही मुख में रखकर सो जावें। प्रातः तक गला साफ हो जावेगा। गर्म भोजन के बाद ठण्डा पेय या पदार्थ न लिया करें।

मुख में छाले—छोटों काली हरड़ का बारीक चूर्ण जीभ पर मल देने से मुख एवं जीभ के छालें ठीक हो जाते हैं। दिन में २-३ बार लगावें। गरम चीजें निचोदि न खावें।

सूखी या तर खाँसी—पुनी हुई फिटकरी १० ग्राम और देशी खाँड़ १०० ग्राम, दोनों को बारीक पीसकर आपस में मिला लें और चौदह पुड़ियाँ बना लें। सूखी खाँसी में, १२५ ग्राम गर्म दूध के साथ एक पुड़िया नित्य सोते समय लें। तर खाँसी में, १२५ ग्राम गर्म पानी के साथ सोते समय कुछ दिन लें—अथवा तर या बलगामी खाँसी में अदरक पीसकर निचोड़-छाना हुआ अदरक कारस वरावर मात्रा में शाहद मिलाकर एक-एक चम्मच की मात्रा से मामूली गम करके दिन में तीन-चार बार चाटने से, तीन चार दिन में ही जुकाम, कफ-खाँसी ठीक हो जाती है। छोटे बच्चों की सर्दी खाँसी में एक-दो उँगली तीन-चार बार चटाना ही पर्याप्त है इससे आश्चर्यजनक लाभ होगा, बूढ़ों के लिए भी अति उत्तम योग है।

रात में खाँसी उठना—एक बहेड़े के छिलके का टुकड़ा या छिला हुआ अदरक का टुकड़ा सोते समय मुख में रखकर चूसते रहने से बलगम आसानी से निकल जाता है और गले की खाँसी खुसखुसी शान्त हो जाती है।

छाती में अथवा शरीर के सामान्य दर्दों पर—अजवायन एक चम्मच दो कप पानी में उबालें, जब पानी चौथाई रह जाए तो काढ़े को छानकर गर्म-गर्म पीकर ओढ़कर सो जावें, दो बार दिन में और रात्रि को लें। इससे पसली चलना, यकृत, तिल्ली, हिचकी, मिचली, खट्टी डकारें, पेट की गुड़गुड़ाहट, मूत्र विकार, पथरी रोग, बदलते मौसम का जुकाम आदि शिकायतें भी दूर होती हैं।

नोट—जिनहें मूत्र काठिनाई से उतरता हो वह अजवाइन या उसके काढ़े का प्रयोग न करें।

अथवा

१२५ ग्राम पानी में ५ गुलसी की पत्ती और एक लौंग ५ मिनट उबालकर नीचे उतारकर ठण्डा कर लें, गुनगुना नित्य पिलाने से पसली चलना कफ, खाँसी और निमोनिया में लाभ होता है। बच्चों की अवस्था के अनुसार मात्रा दें। बच्चों का बिस्तर पर पेशाब कराना—आँवला और जापुन का प्रकरण देखें।

(78)

पेट में कीड़े, रात में बार-बार पेशाब, शरीर के दर्द और अजीर्ण सभी में लाभप्रद

अजवायन का चूर्ण ४ भाग और काला नमक १ भाग मिलाकर बच्चों को १/२ से १ ग्राम, बड़ों को २ से ४ ग्राम तक फाँक कर ऊपर से गर्म पानी पीकर रात्रि में सोना चाहिये। इससे दूषित बल के कुप्रभाव भी दूर हो जावेंगे। १५-२० दिन प्रयोग करते रहें।

कब्ज—रात्रि में सोते समय १२ पुनक्के अच्छी तरह धोकर बौज निकाल कर एक कप पानी या दूध में उबाल कर खाएँ और बचा पानी या दूध पी लें। अथवा १ चम्मच त्रिफला का चूर्ण २०० ग्राम गर्म जल या दूध से लें।

अथवा १-२ चम्मच ईसबगोल की भुसी दूध या पानी में भिगोकर रात्रि में सोते समय प्रयोग करें। अथवा आवश्यकतानुसार अण्डी का तेल १ से ५ चम्मच तक रात्रि को गर्म पानी या दूध से ले लिया करें।

नोट :- भोजन में यथेष्ट फुजला न होने से भी कब्ज होता है और भोजन की मात्रा आवश्यकता से कम होने पर भी कब्ज हो जाता है अतः भोजन में चोकर सहित अट्टे की रोटी और छिलके सहित मूंग की दाल और हरी सब्जियों का मात्रा पर्याप्त रहनी आवश्यक है। १ भाग गेहूँ का दलिया और उससे दूनी मूंग की छिलके सहित दाल की खिचड़ी भी ठीक रहती है।

यदि भोजन आवश्यकता से अधिक होता है तो दस्त पतले हो जाते हैं। अतः पतले दस्तों में फुजला रहित भोजन लेते हैं, जैसे- अच्छी तरह सिझाए चावल, २५ ग्राम दही के तक्र और ईसबगोल की १ चम्मच भुसी के साथ लें। कब्ज के रोगी को प्रातः और सायं १ गिलास किंचित गर्म पानी पी कर आगे बताए, लेटकर करने वाले, व्यायाम अवश्य करने चाहिये।

दस्त या पेशाब—ईसबगोल की भुसी १० ग्राम ५० ग्राम दही में घोल कर सुबह-शाम सेवन करें। रोगी को विश्राम करावें और कोई ठोस वस्तु न खिलावें। खाए बिना न रहा जाये तो मुलायम चावल दही के साथ दें। ३-४ दिन परहेज से भोजन करें।

सब प्रकार के दस्तों के लिये—सूखा आँवला १० ग्राम और सूखी काली

(79)

हरड़ ५ ग्राम का चूर्ण बना लें और इसकी १-१ ग्राम की मात्रा सुबह-शाम ताजे पानी से लेवें ।

नई पुरानों आंव-युक्त पेचिश—आम की हुई सौंफ ३०० ग्राम लेकर आभी तवे पर भून लें । अब भुनी और बिना पुनो सौंफ मिलाकर कर्तक मीस लें । इस चूर्ण में उतनी ही पिसी मिश्री मिला लें । इस चूर्ण की ६ ग्राम (दो चम्मच) की मात्रा दिन में चार बार खावें । यदि चाहें तो दो घूंट पानी भी ऊपर से पी सकते हैं । पथ में केवल अच्छी तरह पका हुआ चावल एवं मशकूर दहो लेवें ।

मेथी के दानों का साग बनाकर खाने या मेथी का ३ ग्राम चूर्ण दही में मिलाकर खाने से सौंफ व अधिक पेशाब आने में भी लाभ होता है ।

खाने के तुरन्त बाद में पाखाला आना—१०० ग्राम सूखे धनियाँ में २५ ग्राम काला नमक मिलाकर चूर्ण बना लें । भोजन के बाद २ ग्राम (आधा चम्मच) मर्क कर एक कप गर्म पानी पी लें । कुछ दिनों में लाभ हो जावेगा ।

संग्रहणी, पुणनी पेचिश व उदर-रोगों के लिये उत्तम योग—सूखा औवल और काला नमक सम भाग लें । औवल को पानी में पिनोकर मुलायम कर लें फिर उसमें काला नमक डालकर झबरी के तैर की बराबर गोलियाँ बनाकर छया में सुखा लें । इनको भोजन के आधा घण्टे बाद एक गोली चूसकर घूंट दो दो घूंट टण्डा पानी पीवें ।

बवासीर :- २ तोला छिले जिमीकन्द के कटुकस किये गूदे में ४ तोला शुद्ध धी डाल कर भूनें । अब इसमें ४ तोला मिश्री की चासनी डाल कर हलुवा बना लें । इसको प्रातः सायं एक-एक तोला रखें । ऊपर से चाय, दूध या पानी कुछ थोड़े घण्टे तक न लें । १०-१५ दिन में मससे छड़ जावेंगे । बादी भोजन दूध, कैला, आलू, शाकरकंद, प्याज, कटहल आदि सेवन न करें । लाल मिर्ची गर्म चीज भी न लें ।

बवासीर—इसको जड़ से मिटने को दोपहर में भोजन के बाद पाच भ्रंश में चौथाई चम्मच अजवायन का चूर्ण और १ ग्राम सेंधा नमक का चूर्ण मिलाकर पीते रहने से बवासीर के नष्ट हुए पससे पुनः नहीं होते हैं ।

कमर, घुटनों या जोड़ों के दर्द—नागौरी असंगंध ४ भाग, मेथी का दाना २ भाग, अजवायन १ भाग कूट छान लें फिर तीनों के वजन के बराबर मिश्री मिलाकर रख लें । प्रतिदिन प्रातः व सायं ६-६ मासे चूर्ण गर्म जल या गर्म दूध से लें । प्रातः निहारपुई ३-४ अखरोट की गिरी चट्ठाकर इसको लें तो विशेष लाभ मिलेगा । ४० दिन सेवन करें ।

जिगर (यकृत) की खराबी—२ सप्ताह तक चीनी अथवा मीठा भूतलन भी न लें और दिन में तीन बार आंवले का चूर्ण ४ ग्राम पानी में लें या १०० ग्राम पानी में आधा नींबू निचोड़कर उसमें सेंधा नमक डालकर ३ बार लेते रहें । इससे एक माह में यकृत ठीक हो जावेगा । भोजन हल्का व उचित मात्रा में लें ।

तिल्ली (प्लीहा) और जिगर दोनों के बढ़ने पर—२ ग्राम पुराना गुड़ और २ ग्राम बड़ी पीली हरड़ के छिलकों का चूर्ण मिलाकर एक गोली बना लें । ऐसी १ गोली सुबह और एक गोली सायं हल्के गर्म पानी से १ माह तक लेते रहें । मीठा न खावें व परहेज से भोजन करने से अम्ल पित भी ठीक हो जावेगा । जिगर तिल्ली दोनों ठीक हो जावेगी ।

नेत्रों की रक्षा—नेत्रों की ज्योति बनाए रखने और मोतिया-बिन्दु और काला पानी से बचाव के लिये सफेद शहद कौंच की सलाई से नित्य प्रातः नेत्रों में लगा कर ५ मिनट बाद कुनकुने गर्म जल से धोते रहें । यदि शहद गाढ़ा हो तो उसमें १/४ भाग तक सफेद प्याज का रस मिलाकर छान कर रख लें । यार्त्रि में सलाई से लगाते रहें ।

आँखों में रोह करकासों या खाज हो, बोंध लगती हो पानी बहता हो—इसके लिये पीली हरड़, गेरू को नींबू के रस में ३ भागना देकर शीघ्र कर, रसोत और सेंधा नमक सम भाग लेकर पानी में घिस कर शनि में स्रोते समथ नेत्र बन्द कर पलकों के बाहर और अगल-बगल लगा कर सोवें । प्रातः स्नान करने हुए जल से धो लें । ३ से ७ दिन तक लगावें ।

नेत्रों की लाली या नेत्र दुखना—१ माशा अर्कम, १ माशा फुलाई हुई

फिट करी, १ माशा लोथ इनको ३ नीबुओं के रस में खूब घोंट लें। इसको भागाने लायक लेकर एक लोहे की करछली (चम्मच स्टील की न हो) कुछ ज्वाला के स्रोते समय बन्द नेत्रों पर और आस पास लेप करके सोवें। प्रातः शुद्ध जग में धो लें। अथवा सहजान के पत्तों का रस छान कर इसकी १ बूंद में १ बूंद मूत्र शहद मिलाकर नेत्रों में एक-एक बूंद डालें।

गोहं, घरवाले—सोना गेक, कालीमिर्च, लौंग और पुष्पाना गुद-भस्मान मात्रा में पानी में घोंट कर सोते समय बन्द नेत्रों के पलकों और अगल-अगल लगा कर सोवें। २१ दिन तक यह प्रयोग कर सकते हैं।

रतौधी—गाय के गोबर का रस छान कर उसमें एक काली मिर्च का छीरे देर रागड़ कर उस पानी से आँख में अंजन की तरह लगावें। आवे बपटे एक पानी से नेत्र धोवें नहीं।

चिपचिपी आँखें—आँखों के हरे पत्तों को पानी से धोवें। धुली पानियों को पीस कर मटर से दुगुनी बड़ी गोली बना कर आँट के गोले में बन्द आँट के अगल में रखें। जैसे ही आँट ऊपर से जलने लगे—उससे गोली निकाल कर निचोड़ छान कर केवल एक बार रात्रि में नेत्रों में टपकावें। सात दिन प्रयोग करें और नित्य ताजा पत्तियों से रस बना कर प्रयोग में लें।

नेत्र में जाला फूटना होने पर—सात रात्रि नीम के पत्ते, किंचित नमक और सोंठ के साथ पानी में घोंट कर बन्द नेत्रों पर लगा कर सोवें।

पानी बहना—निर्मली के बीज पानी में घिस कर प्रातः—साय अंजन की तरह लगावें।

नेत्र रक्षक बिन्दु—सूखी या गीली नीमगिलोय में ८ गुना पानी डालकर तांबे के वर्तन में उबालें। १/४ रहने पर उतार कर छान लें। रात्रि भर रखवा रहने दें। बाद में निधार छान कर इस पानी में १/१२ भाग सेंधा नमक और १/१२ भाग सफेद शहद मिला कर रई से खूब घोंट लें और १५ दिन तक बोतल में भरकर रखें। पन्द्रह दिन बाद इसे छान लें। अब यह प्रयोग के लिये तैयार है। यह प्रातः एवं साय दोनो समय नेत्रों में डालें। दोपहर में भी डाल सकते हैं।

इससे नेत्र की शक्लान, लाली, इन्फेक्शन, बेचैनी, जोंघ, देर तक नेत्र से पड़ न सकना, मोतियाबिन्द से पूर्व होने वाले लिभर को भी दूर करने की अच्छी अमृषुत औषधि है।

नेत्र-ज्योति-वर्धक शक्तिदायक योग

(१) जंगी हरड़ (जवा या काली हरड़) ५०० ग्राम, पीपल मोटी २५० ग्राम, गाय का घी एक किलो तथा २ किलो देसी खांड लें। हरड़ और पीपल अलग अलग कपड़-छन चूर्ण कर लें। इसमें पीस कर खाँड़ और घी मिला लें और जिस वर्तन में मिलावें उसको ढँक कर मुख बाँध कर ७ दिन के लिये आँटे में दबा कर रख दें। सात दिन बाद नित्य केवल प्रातः दो तोला तक थोड़ा दूध के साथ लेवें।

(२) तुलसी की २५०^{gms} ग्राम पत्तियां धोकर साफ कर लें। फिर इनको पीस कर एक किलो गाय के घी में भून लें। इस घी में से ६ माशा नित्य प्रातः काल दूध के साथ लें। विशेष लाभ मिलेगा।

(३) मोतियाबिन्द से बचने को—मोटी पीली हरड़ का छिलका २० ग्राम आँबला ४० ग्राम, कूजा मिश्री ८० ग्राम, बंसलोचन १० ग्राम, पीपल छोटी १० ग्राम, मुलहटी चूर्ण १० ग्राम, इन सबका कपड़-छन चूर्ण में सहस्रपुटी लोह भस्म ३ ग्राम अथवा साधारण लोह भस्म हो तो १० ग्राम मिला लें। ३ ग्राम सुबह ३ ग्राम शाम को दूध से सेवन करें।

नोट—दवा डालने के १/२ घंटे बाद तक शीतल जल से नेत्र नहीं धोना चाहिए। रात्रि में पलकों पर लेप लगाकर सोने के बाद प्रातः लेप के सूखने के कारण नेत्र चिपक सकते हैं अतः उठने के बाद पानी से छींटे दे देकर नेत्र ऊपर से धोले फिर थोड़ी देर में वह आसानी से खुल जावेगे। जखरदस्ती करना ठीक नहीं।

नेत्र-ज्योति वर्धक चरमा छुड़ाने वाला और दिमाग को शक्ति देने वाला योग—बादाम की गिरी, साफ की हुई बड़ी सोफ और कूजा मिश्री, तीनों को अलग-अलग बारीक कूट छानकर बराबर मिलाकर शीशी में रख

हैं। रात्रि में सोते समय मोसम के अनुसार गर्म या गुनगुने पान पर दूध या पानी से लेते रहने से दुध तेज होगा और स्मरण-शक्ति बढ़ेगी व दिमाग को बल मिलेगा। मात्रा बच्चों को ५ ग्राम तक, बड़ों को १० ग्राम। अथवा जैसा पहले बताया गया है विफलता का नित्य सेवन करें। भोजन में गजर का प्रयोग जोड़ें रहें—अथवा ५० ग्राम अंकुरित गेहूँ को ४ ग्राम सौंफ और ४ काली मिर्च के साथ पीस लें। इस खोले के समान तैयार तुंगदी को प्रातः जलपान के कप में देशी खाँड़ या गुड़ मिलकर लेवें कप से एक कप गर्म जल या दूध पी लें। पैरों के अंगूठों व तलवों को और सिर के तालु की तेल लगाकर मातिरा करना नेत्र व्योति व दिमाग के लिये बहुत लाभप्रद है। पूर्व में समझाए नेत्रों के अगल-बगल के चेतना-विन्दुओं पर तेल लगाकर धिरकन देना भी अल्पना लाभ पहुँचाता है। नाक में तेल सुड़कने, कान में डालने व नाभि में तेल लगाने से भी नेत्र-व्योति व मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

कानों की रक्षा—कानों में ३-४ बूँद गुनगुना गर्म सरसों का तेल डालकर भोजन करने से कान का मैल बाहर आ जाता है, उसका पीछ कर साफ कर लें। इससे कानों के रोगों से बचे रहेंगे और नेत्रों एवं दाँतों को भी लाभ मिलेगा।

दाँतों को रक्षा—रात्रि में भोजन के बाद दाँतों को ब्रश से साफ कर २ ग्राम मैदा जैसा दारूक पिसा में धा नमक दधेली पर रखकर चौगुना सरसों का तेल डाल लें। इसे दाँतों में मिलाकर हथेली तिरछी कर लें तो तेल एक तरफ निकल आवेगा। उस तेल को मसूड़ों पर हल्के हल्के मलें—भाँति मलें। यदि खून निकले तो चिन्ता न करें। फिर दधेली पर बचे नमक को दाँतों पर हल्के हाथ से लेप करें तरुह लगाकर गुरान गरम पानी से कुल्ला कर लें। इससे पादरिया भी दौक होगी और दाँतों व मसूड़े मजबूत व दर्दरहित रहेंगे। प्रातः के लिये दह मंजन चट्टा लाभ करेगा—त्रिफला ३० ग्राम त्रिकुटा ३० ग्राम पांचवों नमक ५-५ ग्राम, दवा की पतल २० ग्राम, मानुफल १ नग, गेरू २० ग्राम, तुलिया का कुला २ गम। कुट पीतकर कण्डूछन करके रख लें इससे दाँत मसूड़े स्वच्छ और निर्दोष रहेंगे।

नित्य रात्रि को सोते समय एक कप गर्म पानी में नमक मिलाकर कुल्ला

करके और आद में १/२० भाग अमृताधारा मिले हुए १५ बूँद सरसों के तेल में २ नीम के पत्तों को पोट कर मसूड़ों पर लगा देने से दाँतों के सफ़ा रोग नष्ट होते हैं। गरम भोजन के साथ ठण्डा पानी पीना या ठण्डी चीजें खाना दाँतों के लिये हानिकारक है। शी च या पेशाब करते समय दाँतों को दबाए रखने से बहुत लाभ होता है।

गुर्दे के दर्द व पेट के दर्द—छाया में सुखाई २० ग्राम तुलसी की पत्तियाँ, २० ग्राम साफ की हुई अजवायन और १० ग्राम सें पा नमक का चूर्ण बना लें। प्रातः सायं २-२ ग्राम गुनगुने पानी से लें। इससे बैचैन रोगी को एक ही खुराक से चैन मिलने लगेगा। आयरन कलानुसार १-२ दिन लें यह नबला, जुकाम, खाँसी व पेट के रोगों पर भी लाभ करता है।

भूख में जलन—धनियाँ को मोटा कुटकर छिलके अलग कर दें। इस मीन का चूर्ण बना लें, सभ भाग कुंजीमिश्री का चूर्ण मिलाकर रख लें। प्रातः व सायं ६-६ ग्राम की मात्रा घड़े में रखे पानी से लें। दो घण्टे बाद तक कुंठ न खावें। भोजन सात्विक करे चूर्ण यथा आवश्यकता ३-४ बार तक ले सकते हैं। इससे कीर्ष की गर्मी व रक्त्व दोष में भी लाभ होता है। रात्रि में ईसवगोल को भूसी पी लेते रहें।

मलेरिया बुखार—फुलों फिटकरी के चूर्ण में पिस्सो खाँड़ या बूठा चूगुनी मिला लें। दो-दो ग्राम की मात्रा गुनगुने पानी से दिन में ३ बार लें। यह कुंनैन से भी अच्छा काम करता है। बुखार चढ़ने से पहले भी ले सकते हैं और चढ़े बुखार में भी। यदि बरकर हो तो एक दो खुमक और पी ले लें। माच्यों के काटने के मोसम में नीम की नौबोलियों को ११ मिनी अथवा नीम का यंत्रांग चूर्ण और तुलसी लेते रहने से मलेरिया से बचाव रहता है।

सावधानी—गर्भवती स्त्री को यह औषधि कदापि न दें।

पेट की गैस एवं कब्ज—छोटी काली हरड़ें धोकर रख लें। भोजन के बाद एक हरड़ मुख में डालकर चूसते रहें। घण्टे दो घण्टे में दह पुलकर समार हो जावेगी और पेट के रोगों को मिटावेगी।

कायाकल्प के समान यौवन प्रदाता योग—हरे औंखों के मौसम में नित्य प्रातः व्यायाम के बाद २ पुष्ट आँखों चक्का कर खाँवे या आँखों का २० ग्राम रस और २० ग्राम शहद मिलाकर दो तीन माह पीते रहें। इससे प्रायः सभी रोगों से बचे रहेंगे। प्रमेह, पेट की बीमारियाँ, सिर बनेत्र रोग दूर होंगे। ब्रह्मचर्य का पालन करें और अमचूर्, जाल निर्व, जाल क, तेल एवं गरिष्ठ भोजन का प्रयोग न करें। इससे महिलाओं का सोम रोग, मासिक धर्म की गड़बड़ी, भी ठीक हो जाती है।

दमा रवांस—सुहागा का फूल और मुलहठी का चूर्ण बराबर पीसकर मिला लें। इसको १/२ से १ ग्राम तक दिन में तीन बार शहद या गर्म जल से लें। दही, केला, चावल आदि सेवन न करें। इससे दमा, खाँसी, सर्दी, जुकाम, सभी में लाभ होगा।

रवांस फूलना—रात्रि के समय लहसुन की ११ कली छील कर १ पाव गाय के दूध में उबालें। जब दूध आधा रह जावे तो उसमें मिश्री मिला कर हल्का गर्म पी कर सोवें। फिर प्रातः तक पानी बिजकुल न लें, लेकिन यह क्रम ४० दिन तक किसी रात्रि में टूटे नहीं। इससे रवांस, बलागम एवं वायु के दर्द भी शान्त होते हैं।

सामान्य पेड़ पौधों के गुण धर्म एवं उपयोग

(तुलसी)

तुलसी दो प्रकार की होती है हरी (अर्कट) और काली। दोनों के गुण प्रायः समान ही हैं, यह चरपरी, कड़वी, अग्निप्रदीपक, हृदय को हितकारी, गर्म, पित्त को बढ़ाने वाली, और कुष्ठ, भृक्कुष्ठ, रक्त-विकार, पथरी की पीड़ा, कफ तथा वात विकार को नष्ट करने वाली है। जुकाम व कफ में अधिक प्रयुक्त होती है। काली (श्यामा) तुलसी फुफुस के भीतर से कफ निकालने के लिए काली मिर्च के साथ ली जाती है, यह ज्वर नाशक भी है। सूखे पत्तों का चूर्ण पीनस एवं कफ विनाश के लिए प्रयुक्त होता है। तुलसी करक के साथ पका हुआ

(86)

तेल कर्पाशूल या नैस्य में सेव्य है। नीबू के रस के साथ ये ताद की नाश करती है। इसके बीज पुसत्त्व प्रदान करने वाले और मूत्रप्रद हैं। अतः ये मूत्रकुष्ठ में सेवनीय है।

इसका पंचांग (पत्ते, बीज, फूल, जाल खाली व जड़ सभी) काम में लिया जाता है। अन्य जलों में तुलसी जहाँ होती है, आस पास के वातावरण (वायु) को शुद्ध रखती है। वहाँ पर बिजली गिरने का डर कम हो जाता है। तुलसी चैचक एवं मलेरिया के प्रकोप से बचाने वाली है अतः चैचक व मलेरिया के प्रकोप के समय ७ पत्तों तुलसी, ७ नीम की पत्तों और २ काली मिर्च की बटनी वाटते रहने से मलेरिया होने व चैचक निकलने से बचाव रहता है।

अनेक रोगों की एक औषधि तुलसी—अनुकूलता के हिसाब से ३१ से ३५ तक तुलसी की साफ पतियाँ पीस कर १०-१५ ग्राम दही-जो खट्टा न हो अथवा एक दो चम्मच शहद के साथ चाट लिया करें। अगो मीठे २ बण्डे तक कुष्ठ न खाँवे-पीवें। ३ माह के प्रयोग से खाँसी, सर्दी, तथा और पुराना जुकाम, जुकाम की प्रवृत्ति, जन्म जात जुकाम, रवांस रोग, स्मरण-शक्ति की कमी, पुरानी सिर या नेत्रों की पीड़ा, उच्च अथवा निम्न रक्तचाप, हृदयरोग, मुटापा, अमरता, भ्रूचेश, मल्दीगिन, कब्ज, गैस, गुद की कमजोरी, पथरी या गुद की अन्य बीमारियाँ, गठिया, बुढ़ापस्य की कमजोरी, विटामिन ए और सी की कमी से होने वाले रोग, सफेद दमा, कुष्ठ, चर्म रोग, शरीर में छुरियाँ पड़ना, पुरानी बिबाइयाँ, बुखार, खसरा (चैचक) आदि और महिलाओं की बहुत सी बीमारियाँ दूर होती हैं। बच्चे या बड़े आयु ४ अनुकूलता के हिसाब से सेवन करें। इससे केन्सर में भी लाभ होता है।

नीम

आयुर्वेद निषण्ड के अनुसार नीम शीतल, हल्का, पाचक (धातों) चरपरी, हृदय को अग्नि और अग्नि, वात, पित्त, रूपा, ज्वर, अरुचि, कृमि, ज्वर, पित्त, कफ, वमन, कोढ़ और प्रमेह को नष्ट करता है। नीम के पत्ते चर्मों को हितकारी, चरपरे, सब प्रकार की अरुचि, कोढ़, कृमि, पित्त तथा विष नाशक

(87)

है, परन्तु बात उत्पन्न करते हैं—नीम के कोमल पत्ते वायुकारक और कब्ज करने वाले हैं। परन्तु रक्त-पित एवं नेत्र-रोग तथा कुछ नाशक हैं। नीम के पुराने पत्ते विशेष रूप से यावों को नाश करने वाले होते हैं।

नीम के कच्चे फल—कड़वे, चरपरे, मलभेदक, स्निग्ध, हल्के, गर्म और कोढ़, गुल्म, बवासीर (अर्श) कृमि और प्रमेह को नाश करने वाले हैं। नीम की पकी निबौली मीठी हो जाती है और रक्त-पित, कफ, नेत्र-रोग, क्षत और क्षय रोग नाशक हैं। बीज का गूदा कोढ़ व कृमि नाशक है, और तेल भी कोढ़ और कृमि का नाश करता है। नीम की सींक खांसी, दमा, बवासीर और वायु गोला नाश करने वाली और कीड़ों तथा प्रमेह को हरने वाली होती है। नीम के फूल खाँसकर पित का नाश करने वाले होते हैं। कीड़ों, कंज और कफ को भी नाश करने वाले हैं। नीम का पंचांग, रक्त-विकार, पित, खुजली, घाव, जलन कोढ़, जीर्णज्वर, पेट का दर्द, पतले दस्त, मन्दाग्नि, अरसिच, वमन, नेत्र-रोग आदि को दूर करता है।

नीम का पंचांग चूर्ण बनाने की विधि—नीम की सूखी पत्तियाँ पाँच तोले, नीम की सींक पाँच तोले, नीम के जड़ के निकट की भीतरी छाल सुखाकर पाँच तोले, सूखे फूल पाँच तोले, निम्बार्थियों की गिरी ५ तोले और पाँचों नमक एक-एक तोला लें। इन पाँचों चीजों को अलग-अलग कूटकर कपड़छन कर लें और पाँचों गमक अलग-अलग पीसकर कपड़छन करके सभी चीजों को तोल-तोल कर अच्छी तरह मिलाकर रख लें। इसकी खुराक तीन से छः मासे तक की है और उसको गर्म जल से लेना चाहिए। इसके सेवन से मलेरिया और चेचक के होने की सम्भावना भी मिट जाती है। जिस समय फूल न मिले केवल चार चीजों को समभाग कूट छानकर पाँचों नमक का चूर्ण मिला कर उपयोग करें। इससे शरीर को नीम के सारे लाभ प्राप्त हो जाते हैं।

नीम का तेल—अधिकतर छाव, खुजली पर लगाने के काम आता है। नीम के ताजे फूलों को समभाग मिश्री के चूर्ण में रगड़ कर रखने से गुल्मकन्द बनता है जो कब्ज में व रक्त-विकार में भी लाभप्रद होता है।

(88)

नीम की धूप—नीम की पीली पत्ती १ भाग, जड़ के निकट की सुखाई छाल १ भाग, नीम के फूल १ भाग—गूगल ३ भाग सबको जौ-कूट करके बाद में २ भाग गाय का घी मिलाकर डिब्बे में रख लें। यह धूप रोग दुर्निवृत्त, व कीटाणु नाशक है।

बिल्व फल या बेल

निषण्ड के अनुसार कच्चे बेल ग्राही (पाचक) और कफ, वात एवं आंव तथा शूल नाश करने वाले हैं। यह चिकने, हल्के और गर्म होते हैं। पकने पर वह भँटे भरनु भारी, तीनों दोषों को पैदा करने वाले और अग्नि को मन्द करने वाले हो जाते हैं। अतः पके बेल का शर्वत केवल ग्रहणी रोग में व्यवहृत होता है। अर्श रोगियों को एवं जिनको शमेरा माखने की शिकायत रहती है, पके बेल का शरबत उनको हितकर है। अतः कच्चे बेल को ही सुखाकर, भुनकर या उबाल कर और मीठा मिलाकर पाचन क्रिया ठीक करने या, अतिसार, रक्ततिसार और आंव में प्रयोग किया जाता है। कच्चे बेल का ही मुरब्बा बनता है जो अतिसार एवं रक्ततिसार में प्रयुक्त होता है। कच्चे बेलों के छिलकों को चाकू से छीलकर अलग कर देते हैं और गिरी के टुकड़े करके सुखा लेते हैं। इसी का चूर्ण विभिन्न प्रकार की एवाइयां बनाने में प्रयोग किया जाता है। इस गिरी के चूर्ण को अकेले भी पतले दस्तों में ठण्डे पानी के साथ और कब्ज में गर्म जल या सौंफ के गर्म काढ़े के साथ प्रयोग किया जाता है।

बेल के पत्ते मधुमेह (डायबिटीज) में लाभकारी हैं और हरी सब्जियों के अभाव में उनका यह विकल्प भी है। पानी पीने के घड़े में बिल्व पत्तों को चार-पाँच मन्टे तक पड़ा रखने दें तो पानी के क्लोरीम आदि रासायनिक द्रव्यों के दुष्प्रभाव दूर हो जाते हैं। बिल्व के पत्तों को कुचल कर काली मिर्च और गुड़ के साथ उबालकर चाव की तरह प्रयोग करना बड़ा लाभकारी है। इसमें दूध नहीं डाला जाता है।

पीपल

आयुर्वेद निषण्ड के अनुसार पीपल देर में पचने वाला, शीतल, भारी,

(89)

कसैला, सूखा, वर्ण को साफ करने वाला, यौनि को शुद्ध करने वाला और पित्त कफ, ब्रण तथा रक्त-विकार को नष्ट करने वाला है। इसका दूध बहुत शीघ्र रक्त रोकने वाला, वेदना शामक एवं शोथ (सूजन) हर्ता है। पीपल के पत्ते, छाल, फल, बीज, दूध व लाछ सभी शीतल व रक्त-रोधक (रक्त जाला बन्द करने वाले) हैं। पीपल के कोमल हरे पत्तों की छपड़ी एवं चौंध के बी से हटाकर पानी में उबालकर गुनगुना बल सेवन करने से हृदय रोगों में लाभ होता है। पीपल की छाल एवं पत्ते का काढ़ा गर्भियों में चाप का सुन्दर विकल्प है और सब प्रकार के रक्त-साध में हितकर है। इसके बीज सहित फलों का चूर्ण रक्त-रोग में हितकारी है। मात्रा १/४ से १ तोला तक। पीपल की लाछ की मात्रा १ से २ मासे तक। पीपल के दूध की मात्रा ३ मासे से १ तोला तक। छपड़ी सहित पीपल के पत्ते सोंप काटे आदमी के छिद्रों में बाहर पकड़े रखने से (अन्तर प्रवेश नहीं करने देते हैं नहीं तो छपड़ी काल में घुस कर उन्हें फोड़ देगी) सर्प विष उतर जाता है। घरों में दीवारों में उगे पीपल को डाल को भिंस कर लगाने से कंठमाला ठीक होती है।

धार्मिक विचार-धारा के अनुसार पीपल पर देवताओं का विशेष रूप से शनिदेव का वास होता है। अतः पीपल के पूजन एवं जल चढ़ाने से देव-आधार्य शान्त होती है। वैज्ञानिक दृष्टि से पीपल वृक्ष से विद्युत्-शक्ति निर्झरित हुआ करता है जिसका लाभ पूजन करने वाले को प्राप्त होता है। इसी कारण इसके पत्ते सदैव चलायमान रहते हैं और इसको चलदल भी कहा जाता है।

दीवारों में उगे पीपल को ठण्डा कर उसकी छंडी पानी में घिस कर लेप करने से कर्णमूल एवं गंडमाला के ज्वरों में लाभ होता है।

ब्रण

ब्रणार शीतल, भारी, ग्राही (पाच) वर्ण को उत्तम करने वाला, कसैला और कफ, पित्त, ब्रण, विसर्प, दाह त ग यौनि शोथ को नष्ट करता है। यह चलकारक है और सोमयोग, औष, रस तिसार, रक्तार, सुजाक और शुक्र की क्षीणता में प्रयोग किया जाता है। द्रौ. में के शूल में भी लाभकारी है।

(90)

वाला होता है। इसको १/२ से २ तोले तक प्रतिदिन सेवन करने से शरीर दृढ़, चलवान व सुडौल हो जाता है। इसकी छाल, जटा, दूध, बीज सभी काम में आते हैं।

मात्रा—क्याध २ से ५ तोला, दूध १/२ से २ तोला, बीज का चूर्ण १ से १ मासे तक। पके फल को बीज निकाल करके सुखकर कूटकर चूर्ण बनाते हैं। यह १/२ से १ तोला तक दूध के साथ पूर्ण बलदायक तथा रसायन होता है।

गूलर (उदुम्बर)

गूलर शीतल, रूखा, भारी, मधुर, कसैला, वर्ण को उत्तम करने वाला, ब्रणशोथक, रोपण और पित्त कफ तथा रक्त विकार-शामक है। गूलर के पत्तों का चौरुने पानी से बनाया हुआ गढ़ा रस (क्याध) वायु नाशक और पाचक है एवं रक्त-प्रदर, रक्त-पित्त तथा रक्त-वमन आदि में हितकर है। इसे बना कर शीशी में रखकर आवश्यकतानुसार ले सकते हैं। इसके मूल का रस खांड एवं काला बाँटा भिलाकर बनाया हुआ काश सुजाक दूर करता है। मूल का क्याध मुख के छालों में या ज्वर प्रदर में मुख या यौनि को धोने के काय में आता है। इसका दूध बलदायक (रसायन) है। संधिवाल-जन्य सूजन में या कर्णमूल आदि में इसके दूध को कई में रखकर चिपका देते हैं। गूलर के फलों में पकने पर उड़ने वाले कोई पड़ जाते हैं और स्वाद भीठा हो जाता है। अतः कोई पड़ने से पहले ही कच्चे फलों को काटकर सुखा लेते हैं। सुखे फलों का चूर्ण तीन मासे से ६ मासे तक पानी के साथ सुबह शाम लेने से बीर्य की कमी और रक्त-प्रदर में लाभ होता है।

जामुन

जामुन के ७ कोमल हरे पत्ते घोटकर पीने से मधुमेह (डायबिटीज) में लाभ होता है और इसके बीज का दूर्ण भी मधुमेह में हिलकर आयाया जाता है। मात्रा—छाल व पत्र का रस १ से २ तोला तक और बीज का चूर्ण १ से २ मासे तक।

(91)

बिस्तर में पेशाब करने वाले बच्चे को जामुन की गुठली पीसकर एक की चम्मच की फंकी पानी से देने से यह रोग दूर हो जाता है। स्वप्नदोष के लिए चार ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण पानी के साथ सुबह शाम लेने से लाभ होता है। दस्त के रोग में जामुन के पेड़ की ढाँई पत्तियाँ जो न ज्यादा कड़ी हो न ज्यादा मुलायम हों, पीस लें और उसमें थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर उसकी गोली बना लें। १ गोली सुबह और १ गोली शाम लेने से अतिसार तुरन्त बन्द हो जाता है।

आवाज बँटना—अधिक बोलने या गाने वालों का गला बँटने पर जामुन की गुठलियों को पीसकर शहद के साथ मटर के बराबर गोलियाँ बना लें। दो-दो गोली नित्य चार बार चूसें, विशेष लाभ होगा।

पके जामुन खाने से पेट और गुर्दा, यकृत एवं पथरी रोग सभी में लाभ होता है।

हमारा जलपान एवं भोजन कैसा हो ?

वर्तमान में जलपान के समय चाय, टेस्ट, परांठों का रिवाज बल पड़ा है जबकि चाय के सेवन से लाभ कम और हानि अधिक होती है। आयुर्वेद, शास्त्रियों के अनुसार स्वस्थ रहने के लिये प्रातः उठते ही भरपेट तांबे के पात्र में रखा जल पीना चाहिये। सर्दी के मौसम में उष्णपान के जल की ठण्ड छुटाकर हल्का गर्म जल पीना चाहिये। तत्परचात् दैनिक क्रम—शौच, तेल मालिश, स्नान, व्यायाम प्राणायाम, संध्या वन्दन आदि करके जलपान करना चाहिये। जिनको प्रातः ७ बजे झूल या काम पर जाना होता है उनको काम पर जाने से पूर्व छिलके सहित मूंग और गेहूँ के दलिया की छिचड़ी श्रेष्ठ जलपान है। इसके साथ १०० ग्राम दही और ५० ग्राम पानी भली-भाँति मथकर और सेंधा नमक हॉग, जीरा कालीमिर्च मिलाकर लेना अति उत्तम है। बनाना भी सरल और बहुत गुणकारी। इसके पश्चात् दोपहर में विश्राम के समय से पूर्व ५० ग्राम गेहूँ के और ५० ग्राम मूंग के अंकुर और यदि पेट न भरे तो कुछ फल अथवा चपातियाँ या दलिया

(92)

इसी सब्जी या सब्जियों के सलाद एवं १०० ग्राम दही और ५० ग्राम पानी को मथकर तैयार छाछ से लेना चाहिये। प्रातः काल में दूध या दही का सेवन आयुर्वेद सम्मत नहीं है।

इस विषय पर पूरी तरह ध्यान दें कि जलपान के १ घण्टे बाद अथवा भोजन के १ घण्टे बाद थोड़ा थोड़ा करके जल लेना चाहिये। यह ध्यान रहे कि अधिक नमक या तेल, मिर्च, मसालों से बनाए व्यंजन पेट में गर्मी और जलन पैदा करते हैं अतः उनका सेवन शीत काल में तो उचित मात्रा में किया जा सकता है परन्तु ग्रीष्म काल में उससे बेचैनी, पेट में गर्मी और व्यास बढ़ जाती है। फलों का सेवन तो सर्वश्रेष्ठ है परन्तु यह सबकी शक्ति से बाहर है अतः बीच में जलपान के रूप में कुछ गेहूँ के अंकुर बिना मसाले की खाँड़ या बूरा मिलाकर लेने से तृप्ति और शक्ति मिल जाती है।

दोपहर में अथवा रात्रि में एक बार मित मात्रा में अपना मनचाहा भोजन तो निश्चय सकता है परन्तु हर समय घी, तेल में तला, भूना, मसालेदार भोजन आपकी अव्यवस्था भी बिगाड़ता है और रोगों को जन्म देता है। एक बात ध्यान देने की यह भी है कि जायके मात्र तलने, भूने या व्यंजन बनाने में नहीं है। जायके तो हिसाब से नमक, मसाले, खटास, मिठास से आते हैं। बिना नमक की मटरी, चाट आदि कोई नहीं खा पाता है और बिना मीठे के रबड़ी, खीर, हलुआ आदि किसी के मन को नहीं भाता। अतः मौसम के अनुसार विवेकपूर्वक मसालों और मीठे के प्रयोग से गेहूँ, मूंग आदि के अंकुर और सलाद भी मन को राचकर और स्वादिष्ट बनाए जा सकते हैं।

जिनको १ बच्चे दफ्तर या दुकान पर जाना होता है, उनको प्रातः ८ बजे चाय, परांठ की जगह भरपेट छिचड़ी, दलिया, सब्जी के साथ सलाद या एक गिलास छाछ जैसी बता चुके हैं ले लेनी चाहिये और १ घण्टे विश्राम कर लेना चाहिये। दोपहर के लंच के लिये कुछ अंकुर गेहूँ के, कुछ मूंग के, बूरा व नमक के साथ एवं कुछ फल मेवे लेकर शाम तक बड़े आराम से काम कर सकते हैं। आज के वाजार के दूध से कहीं अधिक पोषण एवं शक्ति अंकुरित गेहूँ और

(93)

मूंग से प्राप्त होती है, आजमा कर तो देखें। परन्तु दिन भर में सामान्य व्यक्ति ५० ग्राम गेहूँ और ५० ग्राम मूंग के अंकुर से अधिक न ले। स्वस्थ व्यक्ति भी अधिक से अधिक १०० ग्राम गेहूँ के ही अंकुर ले। अति तो किसी अच्छी से अच्छी वस्तु की भी ठीक नहीं होती। जलपान में और दोपहर के भोजन में १०० ग्राम दही और ५० ग्राम पानी भली भाँति मथ कर ले सकते हैं और रात्रि में पाव भर बिना मीठा मिलाए गर्म दूध शरीर के सभी आवश्यक पोषक तत्वों की आवश्यकता की पूर्ति कर देता है। आटा चोकर सहित और दालें छिलकों सहित लेनी चाहिए।

उपर्युक्त भोजन के साथ स्वस्थ रहने के लिए दैनिक मालिश एवं व्यायाम प्राणायाम भी अनिवार्य हैं और वे बहुत सरल हैं। इस प्रसंग को आगे समझाया है आप उसके ध्यान में देखेंगे तो सानो बात समझ में आ जावेगी और भाषना ध्विष्य आरोग्य, सुख एवं शान्ति का भण्डार बन जावेगा। यह ध्यान रखने की बात है कि अंकुरित गेहूँ का दलिया श्रेष्ठ होता है। आटा चोकर सहित, दालें छिलके सहित लें। चावल कबज करता है। संघा नमक के अतिरिक्त अन्य प्रकार का कोई भी नमक, मसालों से साफ करके बनाए गुड़, खांड, मिश्री और चीनी एवं बाजार में प्रचलित वनस्पति भी और रिफाइन्ड तेल विपाक कैमिकलों के द्वारा तैयार किये जाने के कारण रोग उत्पन्न करते हैं। बिना मसालों से तैयार गुड़, खांड एवं तेल भी एक वर्ष पुराने होने पर दोषों से मुक्त एवं सेवनीय होते हैं, अतः शोधन करके लें। यह सारा विषय हमने समझाया है, आप ध्यान से देख कर लाभ उठावें।

बिना मसाले से बनी खांड के लिये दिल्ली में श्री नथमल जी ३८ विवेक विहार ११००१५ से फोन नं० २४३३६९७ अथवा २२१६४६१ पर सम्पर्क कर सकते हैं। वृन्दावन में साधना ध्यान योगाश्रम, मोतीझील से सम्पर्क करें।

बिना लोंगों को गुन्ध दूध, दही या ची उपलब्ध नहीं है वह विनिश्चित न हों। बेल का गूदा ५० ग्राम, या २ पके केले मसलकर लुगदी बना कर गेहूँ के ५० ग्राम अंकुर के साथ प्रातः एवं सायं लेवें तो अन्य मीठे की जरूरत नहीं होगी और दूध से प्राप्त होने वाले लगभग सारे लाभ मिल जावेंगे।

(94)

बेल के गूदे या केलों के अभाव में ५० ग्राम गेहूँ के अंकुरों में बिना मसाले में ५०० खांड की शहद की तरह दूध से साफ करके गाढ़ी चासनी डालकर प्रातः प्रातः ले सकते हैं। तुषि और शाकि प्राप्त होगी। यदि ५० ग्राम गेहूँ के अंकुरों में बेल या केल या बिना मसाले वाली खांड की बटाई चासनी से चोकरदार आटे की रोटी जब भूख लगे तब ३ माह खालें और साध में २० ग्राम मूंग के अंकुर में १ ग्राम संघा नमक और ५ ग्राम आंवले का चूर्ण मिला कर लेते रहें तो अधिकांश रोगों से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

लेखक को २० वर्ष से छाजन (चबल) का कष्ट था। अन्त में जब वह अपने नागी को विशेषतः दाम्भ्य ने सोयाप्रमिल इलका कारण माराया। इसकी घटना के लिये लेखक ने नमक, चीनी के सब व्यंजन छोड़कर केवल गेहूँ के अंकुर, बेल या केलों से, रोटी खानी प्रारम्भ कर दी। साध में बताए ढंग से १ ग्राम नमक एवं, ५ ग्राम आंवला चूर्ण भी लेना शुरू कर दिया और बिना किसी औषधि के ही रोग काबू में आकर शान्त हो गया। छाजन की जगह पर केवल गोले का तेल लगाया गया। इससे पूरी तुषि भी रही और परिश्रम करने में कोई कठिनाई भी नहीं हुई। अतः आप भी अपने मन से इस ध्रम को निकाल दीजिये कि दूध नहीं मिलता है, तो स्वस्थ कैसे रहेंगे। इस प्रयोग से आवश्यक शकर, नमक, क्षार, ऊर्जा एवं शक्ति बड़ी आसानी से प्राप्त हो जाती है। रोटी की जगह गेहूँ का दलिया भी आराम से ले सकते हैं। बाजार में वर्तमान में संघा नमक भी बनावटी चलने लगा है अतः ध्यान से असली नमक ही लें, अन्य सभी नमक रोगी बनाते हैं। संघा नमक भी सीमित मात्रा में, एक समय के भोजन में १ ग्राम काफी होता है। अधिक लेना ठीक नहीं है।

सफ़र के समय कुपथ्य से बचने के उपाय

घर से बाहर आवश्यक कार्यों के लिये प्रायः जाना होता है। ऐसे काल में उचित समय पर उचित भोजन मिलाना एक समस्या होती है। गर्म मौसम में इस समस्या का अति सरल समाधान यह है कि कांच की लगभग एक किलो पानी भरने लायक बोतल जिसका मुख इतना चौड़ा हो जिसमें चम्मच जा सके (धर्मस बड़ी उपयुक्त है) या कोई कलईदार बर्तन लेकर उसमें २०० ग्राम गेहूँ

(95)

जोन चुनकर और २ बार पानी से धो कर डाल कर बौतल या पात्र को लगभग पूरा शीतल पानी से भर दें। इसको सफर में साथ रखें। जब प्यास लगे इसमें से पानी निकाल कर पी लें और उतना ही नया शीतल पानी उसमें डाल दें। १६ घण्टे भीगने के बाद भीगा गेहूँ खाने योग्य हो जाती है। जब भूख लगे इसमें से थोड़ा ५० ग्राम के लगभग निकाल कर नमक मसाला या शकर डालकर खालें और पात्र से पानी निकाल कर पी लें। यह फ्रीका भी ले सकते हैं और रवि के अनुसार नमकीन या मीठा करके भी। जल निकालने के बाद उसमें नवीन शीतल जल डालकर रख लें। इसके साथ में कुछ फल ले लें तो से २-३ दिन का सफर बढ़े आराम से पूरे हो सकते हैं। आवश्यकतानुसार गेहूँ या दलिया की भाजा घटा बढ़ा सकते हैं। ठण्डे मौसम में तो गेहूँ में एक तैयार अंकुर ३ दिन तक खराब नहीं होते हैं। उनसे काम निकाल सकते हैं।

पान सेवन का रहस्य—कच्चा हरा पान कफ और पित्त (सर्दी और गर्मी) पैदा करता है, अतः धके हुए पीले पान का ही सेवन करना चाहिये। इसमें मिठास कड़वास में बदल जाती है कफ कारक अवगुण नष्ट हो जाते हैं और लयुता आ जाती है। पके पान के भी मूल डीढ़ वाले भाग और नोक वाले ज्या भाग को पूर्णतया निकाल देना आवश्यक है। पान को मोटी मोटी शिराओं सहित मध्य भाग को भी निकाल देना चाहिये। इससे पान के विरैले पदार्थ दूर हो जाते हैं जो मसिक्क और हृदय को हानिप्रद हैं और कैन्सर उत्पन्न होने में सहायक हैं।

पान के श्रातः काल के बीड़े में कफ नाशक सुपारी, दोपहर के बीड़े में पित्त नाशक शीतल कट्ठा और रात्रि में वातनाशक गर्म चूना अधिक प्रमाण में उपयोग करना चाहिये। इसके अतिरिक्त पान के अवगुण से मुक्त होने को प्रथम दो पीके बाहर निकाल देनी चाहिये। तीसरी बार मुख में बना लुआय ही सेवनीय एवं उपकारक होता है। प्रथम दो पीक विषतुल्य होती हैं। पान का उपयोग श्रातः दोपहर एवं रात्रि के भोजन के बाद ही ठीक रहता है। यदि पीकने को सुविधा न हो तो पान खाकर दीवारें या सार्वजनिक स्थलों को धिगाड़ने से तो

पान न खाना ही अच्छा है। पान का अधिक सेवन या भूख में, दस्तों में एवं दौलें के रोगों में करने से शरीर, कान, दृष्टि, केरा दांत एवं जठराग्नि खराब करता है। क्षय, पित्त, वायु एवं रक्त विकार उत्पन्न करता है।

विनम्र निवेदन

कोई भी नया प्रयोग धीरे-धीरे ही आजमा कर बढ़ाना उचित होता है अतः इस पुस्तक में सारे प्रयोग एवं साधन अपनी आयु, शक्ति एवं सामर्थ्य के अनुसार धीरे-धीरे आजमा कर उचित मात्रा तक बढ़ावे।

आवाहन

आइये हम सब स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त कर अपने समाज एवं राष्ट्र को ज्ञान विज्ञान सम्पन्न, स्वभाव, प्रेम एवं मैत्री पूर्ण बना कर सर्वार्थीय सुख प्राप्त करें।

तेल मालिश, व्यायाम और प्राणायाम का महत्त्व

मालिश का विस्तृत विज्ञान है और इसके न जानने के कारण बड़े कैंसे-कैंसे वैद्यो-डाक्टरों को कैंचो दवाओं का सेवन करते हुए, साथ में तेल, बाम, लिनीमेंट प्रयोग करते हुए और भरपूर मिजाये (दूध, घी, माछन व अन्य पौष्टिक भोजन) लेते रहने पर भी धनवान् पुरुष तक बढ़ती आयु में जीवनीयार्थिक व भूतार्ति की कमी महसूस करते हैं। वे देखने में तो मोटे गुरगुरे होते हैं परन्तु काम करने, उठने बैठने, चलने फिरने, गरदन व हाथों-पैरों को घुमाने फिरने में कष्ट व असुविधा अनुभव करते हैं। जब विशेषज्ञ डाक्टर घी, दूध, मलाई, माछन खाना बन्द करके कसरतें 'EXERCISE' या फिजियोथेपी की सलाह देते हैं। ८०% दवाइयों का कारण न तो रोग होता है और न बुढ़ापा। इसकी पुष्टि आयुर्वेद तो करता ही है—अमेरिका के प्रेसीडेन्ट को डाक्टर ने भी कहा है। जिसका लिखित प्रमाण प्रस्तुत है :-

(Printed in *Readers Digest*)

MUSCULAR ACHES AND PAINS

(An interview with Jawi Travell, M. D.)

Dr. Jawi Travell was selected by President John F. Kennedy

as White House Physician. She is the first woman to hold this post. Dr. Travell has successfully treated thousands of persons with disabling Back-pains including the President.

Q. When you find a source of Muscle Spasm, what do you do?

A. First, I try to eliminate the basic cause, Second, I treat the Muscle directly, and there are many ways to do that. You can use Hot Moist packs, or Massage, or Procaine Injections, or vapocoolant, Sprays, and of which may be effective. Whatever treatment you select is applied, not to the place where the person feels the pain, but to the place where the pain originates. Once you begin to do that, the results are remarkable.

Q. Are more and more aches and pains inevitable as one gets Older and Musele's Age?

A. No, I don't believe they are inevitable. People tend to accept their pains. They think, 'Well, I am just getting Older, and I have got a lame leg I have got Rheumatism.'

But I have rehabilitated many people in their Seventies and eighties who thought they were being laid on the shelf permanently because they could not do the physical things they needed to do.

Q. Are these techniques being taught in Medical schools?

A. Medical students are so busy learning about Acute illness and the life and death, that they do not necessarily appreciate the importance of Muscular pain. There is no time for it in our current Medical curriculum.

डा० गणेश नारायण चौहान ने अपनी पुस्तक 'क्या खाएँ और क्यों'

में लिखा है कि 'सोविअत संघ के बुढ़ावस्था विज्ञान संस्थान ने पता लगाया है कि बुढ़ापे का समय आराम से बैठने का नहीं, बल्कि कठोर परिश्रम का होता है। इससे बुढ़ापे में भी स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

भारतवर्ष में सनातन धर्म के अनुसार ५० वर्ष की अवस्था के बाद सांसारिक कार्य बच्चों को सौंपकर वानप्रस्थ आश्रमी बनकर तप व साधन करना चाहिये। इससे अन्त समय तक शरीर काम लायक रहता है, जो अन्तिम लक्ष्य मुक्ति या भक्ति प्राप्त करने और अपने अनुभवों से समाज को लाभान्वित करने के लिये निराला अपेक्षित है। वानप्रस्थी, सन्यासियों और सन्तों के उपयोगी होने के कारण ही समाज उनकी श्रद्धा-प्रेमपूर्वक सेवा करता था और वर्तमान में कर भी रहा है।

तेल मालिश पर लेखक के अनुभव

हमारा शरीर एक रहस्यमयी मशीन ही है। इसके संचालन के लिए उपयुक्त भोजन चाहिये और उत्पन्न मलों के निकालने के लिए इसमें कई मार्ग हैं, जैसे आँख, कान, नाक, मुख, त्वचा, मूत्रनली व गुदा आदि। विश्वभर की सारी मशीनों की निश्चित समय तक काम करने के बाद सफाई की आवश्यकता होती है, इसी प्रकार हमारा पाचन-संस्थान एवं रस या रक्त-वाहिनी नस-नाड़ियाँ भी सफाई चाहती हैं। बाहर की सफाई तो स्नान से हो जाती है परन्तु पेट की सफाई के लिए उपवास और रक्त-वाहिनी नाड़ियों की सफाई के लिए व्यायाम एवं मालिश की आवश्यकता पड़ती है। वर्तमान मालिश के विशेषज्ञों का कहना है कि मालिश बिना चीरफाड़ के नाड़ियों के अवरोधों को हटा देती है और तैलों द्वारा मालिश अंगों में बल व चिकनाई भी पहुँचा देती है।

तेल मालिश, बुढ़ापा और जोड़ों की चिकनाई

यह एक महत्वपूर्ण विचारणीय विषय है। मैंने कई अस्थि रोग विशेषज्ञों (आर्थोपेडिस्ट्स) से विचार-विमर्श किया है कि जोड़ों में और विशेष रूप से घुटनों के जोड़ों में विश्व भर में सबसे अधिक लोगों के दर्द होते हैं—ऐसा

क्यों है ? और यह आज के वैज्ञानिकों और चिकित्सकों के लिए विचार विनिमय का एवं शोध का विषय भी है । प्रायः डाक्टरों ने बताया कि यह बुढ़ापे की देन है क्योंकि बुढ़ापे में जोड़ों की चिकनाई सूख जाया करती है । चिकनाई की पूर्ति के लिए हम लिनीमेंट बाम व तैलों का भी प्रयोग करते हैं और कसरतें भी कराते हैं ।

मैं भी उनकी बात से कुछ अंश तक सहमत हूँ और मुझे कारण भी एकदम स्पष्ट प्रतीत होता है, कि जहाँ नस या नाड़ियों के अवरोधों के कारण रक्त का संचार घट जायेगा, वहाँ पर रक्त, रस, चर्बी आदि सभी धातुएँ घटने लगेंगीं । पहले दर्द शुरू होने और फिर अंग कमजोर पड़ने लगेंगीं । उनमें कड़ापन भी आने लगेगा और चूँकि घुटनों पर तो शरीर का बजन रहता है वह अपनी स्थिति का शोष ठेल दे देते हैं । घुटनों में रक्त पहुँचने में अवरोधों का कारण भी स्पष्ट है—अल्ब्ड वज्रपन की अवस्था में खेल-कूद या लड़ने झगड़ने में, गिरते पड़ते चलते फिरते सबसे अधिक घोटें प्रायः घुटनों के अगल बगल में ही लगा करती हैं । उस समय थोड़ा ठपकाव मालिश, घर्षण आदि करने से वहाँ के दर्द शान्त हो जाते हैं, परन्तु कुछ लोगों नसों के आसपास कुछ रक्त रुक जाया करता है जो कालान्तर में जामने-जामने गाँठ का रूप ले लेता है, और पूरे घुटनों में रक्त संचार में कमी आने लगती है । इससे वहाँ पर आवश्यक रसों व चिकनाई की भी कमी होने लगती है । उन छोटी गाँठों का कुप्रभाव बढ़ते शरीर में तो पता नहीं चलता परन्तु धीरे-धीरे उन गाँठों के सहारे रक्त के मैल या विष जमा होते रहते हैं जो पकने गाढ़े गूदह से मालुम पड़ते हैं और फिर कठोर रूप में बदल जाते हैं । जब उनका हटना कठिन हो जाता है । प्रारम्भ की स्थिति में व्यायाम मालिश और सिंगी (रक्त विमोक्षण) के द्वारा अवरोधों का हटना और जोड़ों में चिकनाई की पूर्ति का कार्य सरल है ।

परन्तु आज लोग शौर्टकट चाहते हैं । व्यायाम या मालिश नहीं करता चाहते जबकि अभी तक व्यायाम और मालिश का कोई दूसरा विकल्प है ही नहीं, जैसे साधारण होते हुए भी पानी का कोई विकल्प नहीं है । लोग हड़कल

या दर्दों में हाथ की कमर की तो मालिश कराते हैं और उनको ठुक्काते, दबावाते हैं परन्तु घुटनों की नसों की ओर ध्यान नहीं दिया जाता है । इसी उपेक्षा के परिणाम से जब रक्त-संचार में अधिक बाधा पड़ने लगती है तो घुटनों में जकड़न और दर्द प्रगट हो जाते हैं । सावधानी से मालिश करके असाध्य होने से पूर्व अनेक रोगी लाभ प्राप्त किए हैं ।

मैं पुनः दुहरा दूँ आयुर्वेद और ब्रह्मवैवर्त पुराण में बताया है कि तेल मालिश से बुढ़ापा भी कष्टप्रद नहीं होता है । क्योंकि मालिश से रक्त संचार सुचारु रूप से होने लगता है और तेल अंगों की चिकनाई व शक्ति भी प्रदान करते हैं । इसी से आयुर्वेद शास्त्री मानते हैं—“घृतात् शतं गुणं तैलं मर्दिने नतु भक्षणे” अर्थात् घी के खाने से सौ गुनी शक्ति तेल मालिश शरीर के अंगों को तुरन्त पहुँचा देती है ।

याद हम वर्णाश्रम धर्म के अनुसार चलें तो बुढ़ापा सबसे अधिक गुरु शान्ति में बीतना चाहिए, क्योंकि जीवन भर के अनुभव साध में होते हैं । श्रीमद्भागवत महान्-पुराण तो यह भी बताता है कि सुख पूर्वक अथवा आनन्द पूर्वक मरने की भी विधि है, और वह आपके हाथ है । आप चाहें तो सब कुछ कर सकेंगे । इसके लिए कुछ विरिक्त, साधन, ज्ञान तो करना ही पड़ता है । आप राजी से गलतियों व मोहों को नहीं छोड़ेंगे तो यमराज जबरन छुड़ा देंगे ।

व्यायाम व तेल मालिश के ज्वलन्त उदाहरण

जैसे पहिले बताया जा चुका है युक्त आहार (पथ्य) से शरीर निरोग रहता है परन्तु उसको विशेष शक्तिशाली बनाने के लिये व्यायाम और तेल मालिश अति आवश्यक है । आयुर्वेद में तो व्यायाम के साथ तेल मालिश का बहुत अधिक महत्त्व है ।

वर्तमान समय में व्यायाम व तेल मालिश का रिवाज समाप्त सा होता जा रहा है परन्तु यह सत्य है कि इनका कोई विकल्प है नहीं । यहाँ इनकी महिमा प्रगट करने को कुछ उदाहरण प्रस्तुत कर रहा हूँ । १९७० में मैं न्यूरिकेश की श्री रामाश्रम होम्योपैथिक डिस्सेम्सरी का कार्य देखता था । उस समय वहाँ एक

२७ वर्ष की अवस्था का सन्मासी महात्मा इलाज कराने आया। १२ वर्ष पूर्व स्वतन्त्रता आन्दोलन में उसको जॉध में गोली लगी थी जिसको निकालने के लिये पेट तक आघात करना पड़ा था। इसके बाद से उस महात्मा के पेट में गड़बड़ी रहने लगी। उसको कभी पेट में दर्द, कभी कब्ज, कभी आँव, कभी पतले दस्त जारी-जारी से लगते रहते और इसके लिये उसने बतारस, कुल्हू, कार्बो, देहली आदि के बड़े बड़े अस्पतालों में अपना इलाज कराया। एक बार पेट से कोई भी निकाले गए परन्तु रोगी को आराम नहीं हो पाया। जब रोगी मेरे पास आया तब उसकी पेट की गड़बड़ी के साथ उसकी कमर व पैर भी जकड़ गए थे और वह बैठकर शौच तक नहीं कर पाता था। उसने बताया कि मेरी जिन्दगी नष्ट करने को अंग्रेजों ने पेट का आघात कर दिया, गोली तो जॉध में लगने दी।

मैंने उसको सान्त्वना देते हुए उसको तैल मालिश प्रारंभ की जिससे वह १ सप्ताह में आसानी से उठने-बैठने व चलने लगा। तब उसने कहा कि मैं आखिरी बार आपके पास इलाज करा रहा हूँ क्योंकि मैं हार कर गंगा जी में प्राण दे देना चाहता हूँ। वह बड़ा संयमी था, मेरे कहने से खुदाक आधी कर दी परन्तु लाभ न हो पाया। मेरे एक मित्र जो प्राकृतिक चिकित्सा शौकिया करते थे, उनसे मैंने सलाह ली। उन्होंने मुझसे कहा कि रोगी को १ दिन लौकी के साग पर रखकर सुबह व शाम चार चार मील पैदल चलाइये। मरता क्या नहीं करता, मालिश से चलने योग्य तो हो ही गया था, उसने सुबह शाम चार चार मील चलना शुरू कर दिया, और सप्ताह होते-होते उसके पेट की, क्षेत्र की रोटी खाली-खाली हो बीमारी में सुधार होने लगा। रोगी को इतना उत्साह बढ़ा कि उसने बिना मुझसे सलाह लिये ५ मील और कुछ दिन बाद ६ मील सुबह शाम चलने के साथ-साथ थोड़ा दौड़ना भी शुरू किया। वह मुझसे १५ दिन बाद मिला और बताया कि इस बार वह १ सप्ताह तक ठीक रहा है। इसके बाद वह २ माह बाद मेरे पास आया और बताया कि अब तो मैं बिस्कुल ठीक हूँ, आज भी गंगा तट पर बैठकर २८ रोटी खाकर आया हूँ। साधन के विषय में बताया कि अब मैं ग्राह्य-काल उठरूँ, गीता-ध्यान से ऊपर की पढ़ाई पर ७ मील

दूर जो नीलकण्ठ महादेव का मन्दिर है, वहाँ दर्शन के लिये दौड़ा चला जाता हूँ और वापस लौटकर क्षेत्र में रोटी लेने जाता हूँ। शाम के चलने की छुट्टी कर दी है। तब मैंने उनको समझाया कि भोजन की अति अच्छी नहीं, २८ की आधी १४ रोटियाँ पर्याप्त हैं, नहीं तो बर्तन बिराड़ सकती है।

मैं लेखक, स्वयं भी २४ वर्ष की अवस्था में अधिक व गरिष्ठ भोजनों के परिणाम स्वरूप पेट की पाचन क्रिया नष्ट कर चुका था। पाच्य भूय या चुपड़ी रोटी भी हजम नहीं होती थी—छट्टी डकार आती थी और प्रायः कब्ज रहता था। इससे मुझको जीवन से उदासीनता रहने लगी। तब मैं अपने इलाज के लिये गंगा तट पर भैया घाट के पूरा आश्रम के महन्त श्री प्वाला सिंह जी के पास अपने इलाज के लिये चला गया। वह नाड़ी शोधन विज्ञान के विशेषज्ञ थे और तैल मालिश व आयुर्वेद की दवाओं से लकवा, फालिज जैसे कठिन रोगों की चिकित्सा के लिये दूर-दूर तक प्रसिद्ध थे।

इन सत्तों ने मेरी अपने हाथों से ७ दिन मालिश की और धैर्य फैलाकर घुटनों पर नाक लगाने का परिचयान्तन आसन निश्च आधा घण्टा अनवरत करने का आग्रह किया। भोजन में मैंने ८ माह तक मूंग की दाल व गेहूँ के दलिये की छिचड़ी का प्रयोग किया। इस बीच गुरुजी की आज्ञानुसार दूध, घी और फलों का भी सेवन बन्द रहा। कभी-कभी लौकी, तोरई, टिण्डे आदि के साग से रोटी ले लेता था। और ८ माह बाद मेरे पेट की आश्रय-जनक स्थिति हो गई। तत्पश्चात्-तुरत दलिया से काम चल जाता था परन्तु यदि कोई बहस कर देता तो मैं अच्छे ताड़े पहलवानों को भी भोजन करने में हरा देता था। पता नहीं नहीं चलता था कि कितना भोजन या लिया। बाद में मैं भी साधारण लोगों की भाँति यह समझकर कि अधिक भोजन से अधिक शक्ति प्राप्त हो सकेगी—बोमार पड़ गया और एक दिन तो दो रोटी भी नहीं खा सका। तब मैं फिर से संयम करने स्थिति को सम्भाल पाया। परन्तु उस समय तक गुरुद्वारा से मेरा परिचय नहीं था अतः मैं खूब खाकर बीमार पड़ कर संयम से ठीक होता व ज़ीला तो रहा। परन्तु जो सुख व आरोग्य बुढ़ापे में अनुकूलित जल के सेवन व साधना से मैंने पाया है वैसा सुख सारी जवानों में भी नहीं पा सका था।

कुछ सज्जनों को जिज्ञासा है कि नित्य मालिश करने से उसकी आरत भी तो दुःखदायी हो सकती है ? उसका उत्तर है कि आप तो बिना आरतों के जीना ही नहीं चाहते । आरतों ही तो वर्तमान सभ्यता है, यही आधुनिक Modern Etiquette है । जैसे रात में जागने की आरत, दिन में सोने की आरत, साबुन लगाकर नहाने की आरत, फैशनबुल कपड़े पहनने की आरत, मेकअप की आरत, बी.सी.आर व सिनेमा देखने या ताश खेलने की आरत, चाय, बीड़ी, तम्बाकू, सिगरेट, पान की आरत, अटपेट चटपट भोजन की आरत, दूध, घी, लड्डूआ माल आदि खाने की आरत आदि आदि, तो फिर एक अच्छी आरत और डालने में बुराई क्या है ?

दूसरी बात यह है कि मालिश माल खाने से अधिक महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इससे शरीर का रक्त-संचार ठीक होता है और अंगों में लचक व शक्ति भी प्राप्त हो जाती है, जिसके बिना स्वस्थ व सुखी रहना कठिन है । यह मेरा अनुभव है कि नित्य मालिश करने वाला यदि कभी मालिश न करे तो उसको किसी प्रकार का बेचैनी नहीं होती है । यदि हम मालिश लगभग अर्धे के लिए छोड़ दें तो फिर कुछ समय बाद उसका कुप्रभाव स्वास्थ्य पर प्रकट होने लग जायेगा । शाल्य मात्रा में आप न जानते हुए भी नित्य मालिश करते हैं और उसका आनन्द भी लेते हैं, जैसे नहरों समय शरीर को रगड़-रगड़ कर नहलते हैं केवल पानी वड़ेलकर नहीं रुट जाते । फिर रगड़-रगड़ कर शरीर को पोंछते भी हैं तभी आपको ताजगी का अनुभव होता है । अन्यथा आप कभी शरीर पर पानी डालिये और कपड़े पहन लीजिए तो आप प्रसन्नता अनुभव नहीं कर सकेंगे । दैनिक कानों के करने व चलने-फिरने से किसी अंग में व्याधाय प्री सब किसी का हो ही जाता है । उससे भी लाभ प्राप्त हो रहा है और काम चल रहा है ।

समय की बात है कि पर्वतमान में अधिकांश डाक्टर, वैद्य व जनता या तो इन सत्यताओं से अनभिज्ञ हैं, या तो उनका इस ओर ध्यान नहीं है । परिणामतः अधिकांश लोग यही समझते हैं कि स्वास्थ्य के लिए अधिक से अधिक घी, दूध, मलाई, माखन या पीढ़िक भोजन खाओ और दवायें खाकर हजम कर लो तो स्वस्थ्य हो जाओगे । इसी कारण से माल, दूध, मलाई आदि खाने के लिए

दौबाने रहते हैं और इनको प्राप्त करने के लिए घोट्याघड़ी व अशुभ तक कर बैठते हैं—जबकि दौबानगी तो साधन, मालिश व व्यायाम के लिए होने चाहिए थी ।

परिणाम भी सामने है कि उपयुक्त प्रकार का हितकर भोजन नहीं करते, और जो कुछ अटपटा भोजन करते हैं वह भी शारीरिक श्रम न करने के कारण पचा नहीं पाते । परिणाम में जाना रोगों में फैस जाते हैं । या तो मोटे बेडौल रोगी बन जाते हैं, या तो दुबले-पतले रोगी हो जाते हैं । शरीर का सौन्दर्य, जवानों का रस पिल ही नहीं पाता है और खिलना है उसे पांच सलाय वर्ष में ही गँवा बैठते हैं, जो जीवन-पर्यन्त बना रह सकता है । बीमारी के कारण कामकाज न कर पाने से आर्थिक संकट व विन्ताओं में भी फैस जाते हैं ।

मालिश का दर्द से सम्बन्ध

दर्द के विचारण में तो मालिश नाइयाँ के अवरोधों को हटाकर आहू के समान काम करती है परन्तु वह उचित प्रकार से और उचित तैली से करती होती है । सामान्य रूप से सरसों या तिल के तेल को शोधन करके की जा सकती है । तेल शोधन विधि बताई जा चुकी है ।

मुझसे अनेक रोगी जो दर्द का इलाज कराने आते हैं । कहा करते हैं कि हमने विशेष तैलों से भी जब-जब मालिश की है तो दर्द बढ़ गया है । मैं भी मालिश ही करता हूँ और १०० में से ८० रोगियों के दर्द यौव सल पिनट में ही उन्हीं के तैलों से शान्त हो जाते हैं । शर्त यह है किसी झटके या आघात से नस नाइयाँ क्षत-विक्षत न हो गयी हों या रोग असाध्य स्थिति में न पहुँच गया हो ।

५-७ पिनट में दर्द शान्त हो जाता है, इसका अर्थ यह नहीं निकालना चाहिए कि रोग ठीक हो गया, क्योंकि बीसों वर्षों के अवरोध एकदम कैसे हट सकते हैं । जब मालिश का प्रभाव समाप्त हो जायेगा तब दर्द पुनः होने लगेगा । उस समय फिर मालिश की आवश्यकता होगी । जैसे रोग की गह्र अवस्था में घण्टे-घण्टे बाद, आधे-आधे घण्टे बाद या १५-१५ पिनट बाद भी डाक्टर दवायें प्रयोग करते हैं—उसी प्रकार मालिश व भोजन सुधार से भीरे-भीरे रोग

घटेगा, और मालिश भी कम होती जायेगी। पुराने रोग में अधिक करने पर डेढ़ गो वैसे दिन में एक बार तो भले बने। आदमी को भी तेल मालिश करनी ही चाहिए। यह भी सत्य है कि हर प्रयोग का एक सीमित क्षेत्र होता है जिसके बाहर प्रयोगों के असर नहीं होते हैं। इसी कारण से कुशल वैद्य या जाक़र रोग निवारण के लिए आवश्यक गुणों के अनुसार कई औषधियाँ मिलाकर ऐसा योग तैयार करते हैं जो रोग दूर कर सके।

इसी प्रकार मैंने भी चुकाना, तेल, मालिश, व्यायाम, आसन, प्राणायाम का एक संयुक्त मिलाजुला कार्यक्रम तैयार किया है जिसको कोई स्त्री, पुरुष, बच्चा, जवान या बुढ़ा आसानी से स्वयं कर सके या किसी मित्र या हितैषी से थोड़ा तेल मालिश में सहयोग लेकर जकड़न व दर्द रहित स्वास्थ्य प्राप्त कर सके। किसी किसी को कोई होम्योपैथिक या आयुर्वेदिक दवा भी आवश्यक हो सकती है। इस पूरे क्रम में लगभग ४०-५० मिनट लग सकते हैं परन्तु निरन्तर करने वाले को बड़ा लाभ व सुख मिलता है। पेट भी ठीक रहता है और कालान्तर में दर्द, साइटिका या अंग वेकन व मुन्न होने की सम्भावनायें समाप्त हो जाती हैं।

प्रायः लोग कठिनाई रखते हैं कि आज तेल मालिश करने वाले मिलते नहीं हैं। अतः मैं यहाँ पर तेल मालिश व व्यायाम का संयुक्त कार्यक्रम इस प्रकार से रखने जा रहा हूँ जिसको देख समझकर कोई भी समझदार व्यक्ति कर सके और लाभ उठा सके। "कोउ न काहु कर दुःख सुख दाता, निज कृत कर्म भोग सब धाता।" जो करेगा वह सुखी रहेगा यह बात समझकर मैं अपने नैतिक दायित्व से उद्बुध होता हूँ।

शरीर के विभिन्न अंगों के दर्दों के शमन करने की क्रियायें भिन्न-भिन्न होती हैं, वह भी मैं बारी-बारी से बाद में समझाऊँगा। अपने महत्त्व के कारण तेल मालिश सनातन धर्म के प्रायः सभी संस्कारों से जोड़ी गयी है।

भारत में प्रायः प्रसव के बाद जच्चा स्त्री की ४०-५० दिन तक मालिश कराने का रिवाज रहा है, परन्तु नई रोगनी में प्रचलन घटा है। पूर्ण के प्रद्वेशों में अभी भी जच्चा स्त्री की प्रसव के बाद विशेष रूप से मालिश कराई जाती है।

पैदा होने के बाद छोटे बच्चों की ६ वर्ष तक उसी प्रकार मालिश व उबटन करना आवश्यक है। वैसे हमारे यहाँ रिवाज था। मातायें बच्चों के शरीर पर तेल पानी, हल्दी, बेसन, आदि का पेस्ट लगाकर धूप में छोड़ देती और कुछ काल बाद मलमल कर उस उबटन को छुड़ा देती थीं, यही परमावश्यक है। इससे बच्चे सुन्दर, स्वस्थ बनते हैं और उनके अंगों में अग्ने चलकर अनावश्यक बाल भी नहीं उगते हैं।

पहलवानों की मालिश तो अपने प्रकार की होती है जो वह लोग करते करते रहते हैं। हम अपने संयुक्त प्रोग्राम के अन्तर्गत सामान्य मालिश का प्रकार बताने जा रहे हैं।

तेल-मालिश, व्यायाम, आसन, प्राणायाम के लिये

आवश्यक सामग्री—इसके लिए आपको २५ ग्राम तेल, एक इंच या पौन इंच मोटी गोल ४ या ५ इंच लम्बी दो लकड़ियाँ, समतल साफ धूल रहित फर्श या कोई तख्त। बिछाने के लिए कोई गाढ़ा या मोटा कबल जिससे उस पर लेटने से कमर, कुहिनयाँ या घुटनों में चोट न मालूम पड़े। उस बिछौने के ऊपर बिछाने के लिए कोई प्लास्टिक की या अन्य ऐसी चादर चाहिए जिससे बिछौना तेल सोख कर खराब न हो जाये।

बिछौना ऐसी जगह बिछावेँ जहाँ ठण्डी हवा के झोंके न आते हों, गर्मियों में धीमी हवा में रख सकते हैं। जाड़ों में या तो धूप में मसहरी लगाकर उसके भीतर करें या कमरा बन्द करके करें जिससे ठण्डी हवा के कारण से ठण्ड न खा जावेँ। पास में कोई हीटर या अँगीठी भी रख सकते हैं। कमजोर व्यक्ति मालिश के बाद सूखे या गीले तौलियाँ से भली भाँति राड़-राड़ कर तेल पोँछ ले तो नहाने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती है। वही व्यक्ति स्नान करें जिनको स्नान करने के लिए उत्साह हो। साबुन न लगायें क्योंकि उसकी कार्बिक शरीर की चिकनाई नष्ट करती है। साबुन का विकल्प आगे दिया है।

गर्मा ठण्डे तैलों के बनाने की विधि—आयुर्वेद के अनुसार मालिश करने के लिए अथवा छाने के लिए तैलों का शोधन करना आवश्यक होता है।

अतः तिल या सरसों के तैलों को शोधन करके ही प्रयोग करना चाहिए। कुछ लोगों का कहना है कि गर्मियों में सरसों का तेल एवं जाड़ों में तिल का तेल ठीक रहता है, परन्तु आयुर्वेद तिल के तेल को ही श्रेष्ठ बताता है। पूरी विधि पृष्ठ ५३ पर समझाई जा चुकी है।

विशेष तेल बनाने के लिए १०० ग्राम कायफल, ५ ग्राम अजवायन, ५ ग्राम मालकंगनी और ५ ग्राम बाबूना को कूट कर २ किलो पानी में धिमे से और १२ घण्टे बाद इनको उबालें। जब पानी आधा रह जाय तो निचोड़ छानकर शोधित तेल में डालकर ५ घण्टे में उस पानी को पहले बताये तरीके से उबाल-उबाल कर सुखा लें। यह सामान्य कार्यों के लिए गर्म तेल तैयार हो जायेगा। इसमें १/२० भाग अजवायन का सत, चूर्ण बनाकर मिलाकर या अमृत धारा मिलाकर शीशी में अच्छी डाट लगाकर रख लें।

दूसरी विधि यह है कि २५० ग्राम तेल में ५० ग्राम लहसुन और १० ग्राम अजवायन पीस कर पिंडी बनाकर—इस पिंडी को छोटी-छोटी पकौड़ियाँ सुबं करके तल लें। जब तेल मालिश के काम में ले सकते हैं। इसमें १/२० भाग सत अजवायन का चूर्ण या अमृत धारा मिला लें।

तेल मालिश के समय सावधानी

आयुर्वेद के अनुसार पंचकर्म उपचार (अर्थात् वमन, विरेचन, वस्ति, स्वेदन, स्नेहन) के समय अथवा बुखार, तेज रोग या कफग्रस्त अवस्था में तेल-मालिश और व्यायाम नहीं करने चाहिये। जिस स्थल पर फोड़ा, घाव या विशेष दर्द हो वहाँ भी मालिश नहीं करनी चाहिये।

तेल-मालिश, व्यायाम एवं प्राणायाम का मिला जुला

यह कार्यक्रम भोजन के ३ घण्टे बाद, जब भी समय हो कभी भी रात या दिन में सुविधानुसार किया जा सकता है। यदि रात्रि में १ बजे तक भोजन करके शयन कर लें तो १ बजे बाद जब भी आँख अपने आप खुल जाय लेटे-

लेटे जमीन या तखत पर, विस्तर में कर सकते हैं। यदि जल्दी आँख खुल जाती है तो साधन के बाद आपको सोने का समय फिर मिल जायेगा, और यदि नींद पहले ही पूरी हो चुकी है तो कोई चिंता की बात ही नहीं है।

आँख खुलने पर एक गिलास तांबे के पात्र में राखा, न गर्म न ठण्डा जल पीवें। जाड़ों में पानी को पीने से पहले उसकी ठण्ड हटानी पड़ेगी। अब शौचालय में जाकर यदि वहाँ आप को शौच की हाजत न हो तो तैटीन शीट पर बैठकर दोनों हाथों को ऊपर आकाश की ओर पंजे मिलाकर तान दें। फिर हाथों को इसी प्रकार ऊपर ताने रखकर रवाँस बाहर निकालते हुए सीने को बाँधे चुटने की ओर झुकाते हुए शरीर का पूरा भार बाँधे पैर पर दें। फिर २-३ सैकिन्ड बाद रवाँस लेकर ऊपर हाथ ताने हुए ही रवाँस बाहर निकालते हुए सीना वापस कर सीधे चुटने की ओर झुकावें और शरीर का पूरा भार दाहिने पैर पर दें। इन क्रियाओं को बारी-बारी से दोहराने से शौच शीघ्र ही खुल कर हो जाती है। अतः इन क्रियाओं को ५ मिनट तक करते रहें।

यदि इतने पर शौच न आवे तो भी गुदा धोकर डँगली से गुदा में अन्दर सरसों का तेल लगा लें और आवदस्त लेकर हाथ पैर मॉज धोकर तेल मालिश एवं व्यायाम का कार्य शुरू कर दें। ज्वरन शौच लाने के लिये शौचालय में समय नष्ट न करें। तेल मालिश, व्यायाम करते-करते या दिन में अन्य जिस समय भी शौच की हाजत हो, सारे काम छोड़कर मल-विसर्जन कर लें और फिर अपने कार्यों में लग जावें। यदि शाम तक शौच न आवे तब भी कोई परेशानी न मानें और शाम को १ किलो या आधे किलो पानी में २१ नीम की पत्तियाँ कुचलकर डालें फिर पानी उबाल लें और उसे शरीर के तापमान के बराबर ठण्डा करके छानकर उससे एमिमा ले लें। एमिमा का विधान यह है कि पहिले शौच जावें बाद में पेट में पानी चढ़ाकर कुछ समय रोककर कारवटें लेकर पुनः शौचालय में पेट के पानी को निकाल दें। दिन में व रात्रि में जैसा बताया है हितकर आहार लेते रहेंगे तो कुछ दिनों में आपके भोजन व कार्य के हिसाब

से शौच किसी समय ठीक से आने लगेगी। कच्चे के रोगी को रात में पेड़ू पा गीली मिट्टी की पट्टी बाँध कर सोने से जल्दी लाभ होता है।

अब हम विषय पर आते, तेल मालिश के बिछौने पर बैठकर पहले सारे अंगों को गीले तौलिये से रगड़ पाँछकर साफ कर लें। अनन्तर तेल में डूँगलियां डुबो-डुबो कर नाक, कान, नाभि, सर व पैरों के तलवों में तेल लगा लें। फिर गर्दन, कन्धों, कुहलियों, कमर, घुटनों, टखनों आदि सब जोड़ों पर अच्छी तरह तेल लगा लें।

तेल मालिश अपने आप करने की विधि

जैसा बताया चुके हैं—मालिश करने के लिये १/२ या ३/४ इंच मोटी गोल ४ या ५ इंच लम्बी चिकनी-२ लकड़ियों की आवश्यकता पड़ती है जिनको पतथर पर या और किसी प्रकार घिस कर एक तरफ बनी पैसिल की सी मोटी नोक बना ली जाती है। जैसी चित्र सं० १ में दिखाई है। इनको सब तरफ से घिस कर चिकनी बना लेते हैं जिससे पकड़ने या शरीर पर कहीं भी दबाव देने, रगड़ने या सूँटने से प्रसाँस या खुरच न लगे। दो लकड़ियों से दोनों हाथों द्वारा एक साथ मालिश हो सकती है।



चित्र १ - मालिश के लिये उपयुक्त लकड़ी का रूप

मालिश के दो प्रकार प्रचलित हैं—तेल लगाकर और बिना तेल लगाए तेल लगाकर मालिश में नस-नाड़ियों व मांस-पेशियों की रगड़वाई व सुलाई की जाती है। मालिश के समय शरीर के अंगों को धपधपाते हैं, मसलते हैं, ताल से हाथों को चलाते हैं, सहलाते हैं, मरोड़ते हैं, वेतते हैं, हथेलियों से ठोकरते

हैं, मुक्कों से ठोकरते हैं, हाथ की कटोरी बनाकर धपकी देते हैं, जोड़ों को घुमाते हैं। नसों में कम्पन देते हैं। आदि आदि।

परन्तु मेरे अनुभव के अनुसार अपनी मालिश अपने आप करने के लिये मांस-पेशियों व नसों को तेल लगाकर रगड़ना, मसलना, जोड़ों के चारों ओर मरोड़ की मालिश और हाथ के अंगूठे व डूँगलियों से या हमारी बल्लई लकड़ियों या छोटी शीशी की गोल चिकनी पैदी से बल्लई दिशा में सूँटना या दबा कर धिरकन देना ही पर्याप्त है। दबाकर धिरकन देने की मालिश बिना तेल लगाए भी, बड़े आराम से की जा सकती है। मालिश से अंगों में रक्त-संचार ठीक होने लगता है। अतः जितनी क्रियाएँ और जितनी देर करेंगे उतना ही अधिक लाभ पावेंगे।

तेल मालिश क्रम से करनी अच्छी रहती है। प्रारम्भ पैरों की डूँगलियों से करते हैं, फिर पैरों के तलवों की डूँगलियों से एड़ी तक की, फिर पैरों से गट्टों तक के ऊपरी भाग की, फिर गट्टे से ऊपर जाँघ व कमर तक की नसों व मांस पेशियों की, फिर हाथों की डूँगलियों, व हथेलियों से लेकर ऊपर कन्धों तक की आगे पीछे की प्रमुख नसों व मांस पेशियों की, फिर पेट की, फिर सीने की, फिर चेहरे व सिर की, फिर गर्दन की और अन्त में पीठ की करते हैं। सब जगह की मालिश की दिशा जैसा चित्र सं० २ में तीरों से दिखायी है, रखनी चाहिये। उच्च रक्त-चाप के रोगी की मालिश की दिशा तीरों के विपरीत दिशा में रखी जाती है। मालिश करने से पूर्व शरीर को गीले और फिर सूखे तौलिया से रगड़ पाँछकर साफ कर लेना अत्यन्त आवश्यक होता है।

तेल मालिश के लिये न तो गरम न ठण्डा अर्थात् ऐसा वातावरण चाहिये, जहाँ पसीना न आवे। पसीने के समय बिना तेल लगाए मालिश से भी काम चल जाता है, परन्तु मालिश करनी अवश्य चाहिये।

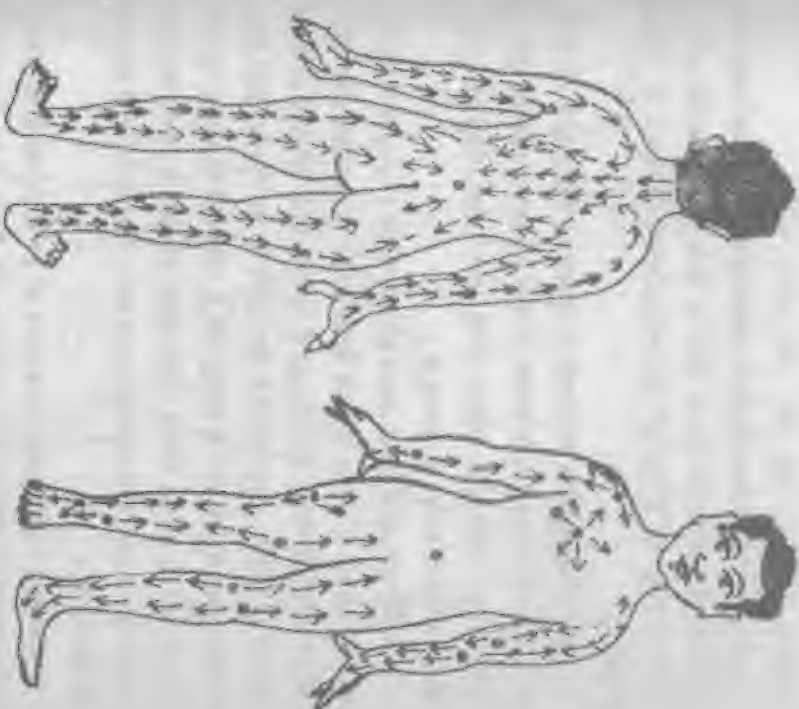
आयुर्वेद में सिर के तालू, नाक, कान, नाभि (दूँडी), गुदा, हाथ की

हथेलियों और पैरों के तलवों में तेल लगाने व तेल मालिश करने का विशेष महत्त्व माना है। इसकी पुष्टि ब्रह्मवैवर्त पुराण में भी की गई है, जिसे पहले बता चुके हैं। यह महत्त्वपूर्ण इसलिये है कि इन जगहों में शरीर को स्वस्थ रखने के चेतना-स्थल हैं।

भारत वर्ष के सनातन धर्मावलम्बी सिर, नाक, कान, गाल, हाथ व पैरों के चेतना-स्थलों के रहस्य से परिचित थे और इसी कारण स्त्रियां अपने पति के और बालक एवं शिष्य अपने माता, पिता और गुरुजनों के सर व चरण दावा करते थे। प्रत्युत्तर में माता, पिता, गुरुजन उनके सिर पर चेतना-स्थलों पर हाथ रखकर आशीर्वाद देते थे।

चेतना-स्थलों के महत्त्व के कारण बालकों के नाक, कान छिदवाते थे, विद्याधियों के चोटी रखाते थे। माता-पिता शास्त्र के निर्देश 'पंचवर्षाणि लालयेत्, दश वर्षाणि ताडयेत्' के अनुसार ६ वर्ष के बालकों को गुरुकुल में भेज देते थे और वहाँ गुरुजी आवश्यकतानुसार सजा के रूप में विद्याधियों की चोटी खींचते थे, कान या गाल मलते थे या तमाचे भी लगाते थे। हाथों में बेंत भी मारते थे और कान पकड़ाकर मुर्गा भी बनाते थे। परिणामतः बालक संयमी, स्वस्थ, बुद्धिमान, आशाकारी नागरिक बनते थे। ऐसा क्यो होता था इसके रहस्य को प्रायः आज का समाज भूल गया है। चरणों के दबाने की महिमा जानने के कारण श्री लक्ष्मी जी सदैव श्री मजारायण के चरण दबाती रहती हैं।

यह परम सौभाग्य की बात है कि वर्तमान में बहुचर्चित एक्यूप्रेसर उपचारकों ने शरीर के विभिन्न अंगों में, विशेष रूप से हाथों की हथेलियों, चरणों के तलवों और सिर, चेहरे व कानों के आसपास में ऐसे विन्डुओं व स्थलों को खोज कर उजागर किया है जिन पर युक्ति पूर्वक मालिश या दबाव देने से शरीर के विभिन्न अंग व रसस्वावी ग्रन्थियां सक्रिय होकर ठीक से काम करने लगती हैं और इयाही आरोग्य व स्वास्थ्य प्राप्त होता है। एक्यूप्रेसर का अर्थ एक बड़ा



चित्र २ - तेल मालिश की दिशा और प्रमुख रक्त वाहिनी नाड़ियां

विस्तृत विज्ञान ही बन गया है। जन साधारण के लायक मुझको एक्यूप्रेसर पदधि पर दो पुस्तकें बहुत अच्छी लगी हैं—(आपका आरोग्य आपके हाथ से) लेखक देवेन्द्रबोरा, और (एक्यूप्रेसर के द्वारा आप ही अपने डाक्टर) लेखक डा० धरा-गाला, डा० धीरेन गाला, डा० संजय गाला।

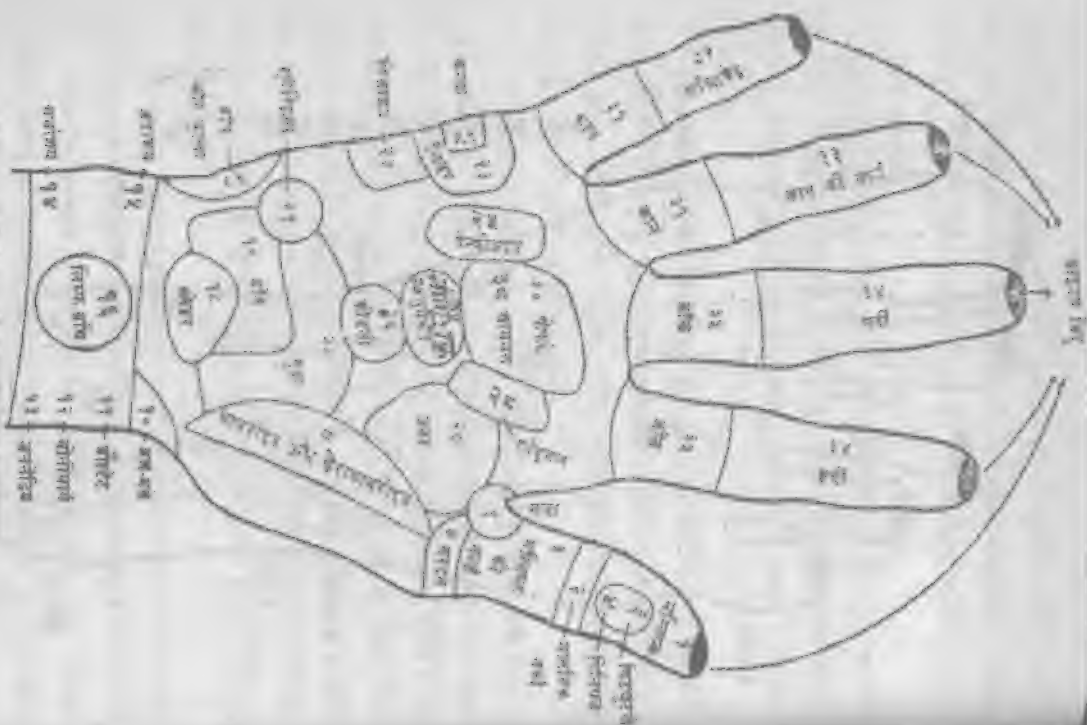
हम यहाँ पर उनके उदार सेवा भावी लेखकों का आभार प्रगट करने हुए हथेलियों, चरण तलों, सर व चेहरे के चेतना बिन्दु व स्थलों को इस आशय से दिखा रहे हैं कि भूले लोग चेतना-स्थलों के रहस्य से परिचित हो सकें।

हाथ की हथेलियों व चरण तलों में लगभग ३० ऐसे स्थल हैं जो अलग अलग अंगों से सम्बद्ध हैं और लगभग ८ स्थल आवश्यक रसश्रावी ग्रन्थियों (ग्रीवा-ग्रन्थि, शीर्ष-ग्रन्थि, क्लोम-ग्रन्थि, योन-ग्रन्थि, पीयूषिका-ग्रन्थि, अधिवक्क-ग्रन्थि आदि) से सम्बद्ध हैं।

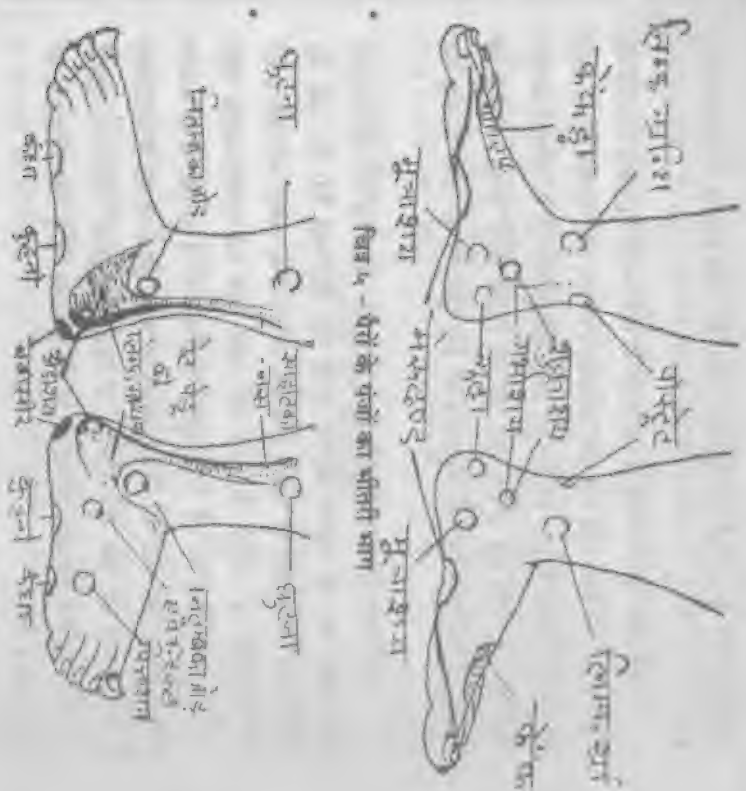
इन पैरों व हाथों के चेतना-स्थलों को चित्र संख्या ३-४, ५-६ में दिखाया गया है। चित्र सं० ३ और ४ में हमने केवल दाहिने पैर के तलवे और दाहिने हाथ की हथेली के चेतना स्थल दिखाए हैं, क्योंकि दोनों पैरों व हाथों में वह एक जैसे ही होते हैं। अन्तर इतना है कि दाहिने पैर या हाथ के चेतना बिन्दु या चेतना-स्थल दाहिने अंगों से सम्बद्ध होते हैं, और बायें पैर व हाथ के बायीं तरफ के अंगों से सम्बद्ध होते हैं। बांये तलवे व हथेली में जिनर की जगह हृदय का चेतना स्थल है और एपेन्डिक्स का चेतना बिन्दु नहीं होता है शेष सारे एक जैसे ही हैं।

एक्यूप्रेसर पद्धति में बिना तेल लगाए ही इन चेतना केन्द्रों पर उपचार देते हैं, परन्तु मैं तो एक्यूप्रेसर विधि को मालिश की ही एक विशेष विधा मानता हूँ। और मेरे अनुभव व आयुर्वेद के निर्देशानुसार यदि तेल लगाकर इन चेतना केन्द्रों पर दंग से मालिश या उपचार दें तो विशेष लाभ प्राप्त होता है।





विषय ४ - दाहिने हाथ के चेतना बिन्दु एवं स्थान
(116)



चित्र ५ - धों के पुंओं का भित्ती भाग

सर्वप्रथम पैरों के तलवों की मालिश की युक्ति

तेल लगे पैरों में पहने लोहे के पैरों का डौंगलियों से मालिश प्रारम्भ करते हैं । बैठकर एक पैर फैला रखते हैं और दूसरे पैर के पंजे को फैले पैर की जांच पर रख लेते हैं और उसकी डौंगलियों को ऊपर से नीचे तक १० या १५ बार हाथ की डौंगलियों व अंगूठों से दाबते-छेड़ते व मसलते हैं । फिर पैर के तलवे की एड़ी तक सब जगह की मालिश करते हैं जिसमें सारे चेतना केन्द्र या बिन्दु आ

चित्र ६ - पैरों के पंजों का बाहरी भाग

जावे जिनकी हम चर्चा कर चुके हैं और जो चित्र सं० ३ में दिखाए गए हैं ।

एक तरफ से उँगलियों से एड़ी तक के सारे स्थलों पर बताई लकड़ी की नोंक या पेंदी से दबा-दबा कर चारों ओर को १०-१५ बार धिरकन देने से काम चल जायेगा । बाद में १०-१५ बार पूरे तलवे की सुलाई एड़ी की ओर—अंगूठे, उँगलियों या बताई हुई लकड़ी की पेंदी या किसी छोटी शीशी की पेंदी से कर लें । इसी प्रकार दूसरे पैर के तलवे की उसे दूसरे पैर की जांघ पर रख कर लें ।

पंजों के ऊपरी भाग की मालिश के लिये बैठे-बैठे दोनों पैरों को मोड़कर घुटने खड़े कर लें जिससे आपके हाथों की उँगलियां पैरों के पंजों के ऊपरी भाग तक चलाई जा सकें । अब तेल लगे पंजों के ऊपरी भाग को हाथों की उँगलियों व अंगूठों से ऊपर की ओर गड़ों की अगल-बगल तक १०-१५ बार सुलाई कर लें । यह सुलाई तो उँगलियों व अंगूठों से ही करनी सीक होती है । फिर गड़ों की अगल-बगल की नसों की जैसी वह हैं उँगलियों से या अंगूठों से दबा कर गोलाई में ऊपर पिंडलियों की ओर सुलाई १०-१५ बार कर लीजिये । जानकारी के लिये चेतना बिन्दु चित्र संख्या ४ व ५ में दिखाए हैं ।

गड़ों से ऊपर जाँघ व कमर तक पैरों की मालिश

बैठे-बैठे पैरों को सीधे फैलाकर किसी लगभग १ फुट ऊँची चीज पर टिका दें और टिकी दोनों एड़ियों की एक दूसरी से दूरी लगभग १ फुट रखें तो बड़े आराम से पैरों के ऊपर नीचे आबू-बाबू हाथ चलाये जा सकते हैं । अब प्रथम तो तेल को हाथ की हथेलियों, अंगूठों व उँगलियों से गड़ों से ऊपर जाँघ व कमर तक भली भाँति मल रगड़ लें, और फिर पैरों की अगल-बगल की आगे की दोनों प्रमुख नसों की और फिर पीछे की दोनों प्रमुख नसों की

कमर तक सुलाई कीजिये जैसा चित्र सं० २ में दिखाया है । सुलाई १०-१५ बार करनी चाहिये । अभ्यास हो जाने पर बाँये हाथ से बाँये पैर की नसों की ओर सीधे हाथ से दाहिने पैर की नसों की सुलाई एक साथ भी हो सकती है । घुटनों के आस-पास ऊपर नीचे की नसों में एक-एक इंच की दूरी पर दो या तीन जगह शीशी या लकड़ी के गोले भाग से या अंगूठों से दबाकर नसों को आगे पीछे १०-१२ बार धिरकन देना अच्छा रहता है । ध्यान रखें जहाँ कहीं भी दबाव से मालिश करने में दर्द हो वहाँ पर मालिश या सुलाई का काम हल्के सुहाते दबाव से करें । इस प्रकार पैरों की कमर तक की नसों की मालिश बड़े आराम से हो सकती है ।

हाथों की मालिश

पालथी मारकर बैठकर एक-एक हाथ घुटने पर टिका कर हथेलियों से कन्धों तक मालिश स्वयं अपने दूसरे हाथ से की जा सकती है । पैर के तलवों के समान हाथों की हथेलियों में भी सारे शरीर के अंगों को चेतना देना वाले बिन्दु या स्थल होते हैं जो चित्र सं० ४ में पृष्ठ सं० १०८ में दिखाए हैं । इनकी भी लकड़ी की नोंक या दूसरे भाग से प्रेशर व धिरकन देकर मालिश हो सकती है । परन्तु जब सारे शरीर की मालिश का कार्य हाथों की उँगलियों व हथेलियों से करते हैं तो उँगलियों व हथेलियों की मालिश की आंशिक पूर्ति अपने आप हो जाती है । विशेष परिस्थिति में जानकारी के लिये यह चित्र सं० ४ दे दिया गया है । पैरों के तलवों के चेतना केन्द्र हथेलियों से अधिक शक्तिशाली होते हैं ।

प्रारम्भ एक हाथ के अँगूठे उँगलियों से दूसरे हाथ की बारी-बारी से अँगूठे व उँगलियों को १०-१५ बार दबा दबा कर मसलने से करते हैं । फिर १०-१५ बार हाथ की उँगलियों से हथेली के पीछे के पंजे की पूरी नस-नाड़ियों को कलाइयों की ओर सूतना चाहिये ।

अब कलाइयों से कन्धों तक उँगलियों-हथेलियों द्वारा एक हाथ से दूसरे

हाथ की सारी नसों व मांस पेशियों को राड़ राड़ कर तेल फैला लेते हैं। और बाद में कलाई से ऊपर जाने वाली २ आंगे व पीछे की नसों को जो चित्र सं० २ में दिखाई है, दूसरे हाथ के अंगूठे व उँगलियों से १०-१५ बार कन्धों तक सँत लेते हैं। यदि अंगूठे उँगलियों से करने में कठिनाई हो तो लकड़ी की या किसी छोटी शीशी की चिकनी पेंदी से सुलाई कर सकते हैं। दिशा पृ० १०५ चित्र सं० २ में दिखाई है।

पेट की मालिश—नाभि व पेट पर तेल लगाकर हाथ की उँगलियों को मिनाका उभरे सिरों (पोरबों) में साधारण दबाव से पोलाई में करते हैं जैसा चित्र सं० १ में दिखाया गया है। प्रायः १०-१५ बार से करते हैं।

सोने की मालिश—पूरे सोने पर तेल लगाकर सभी स्थानों को उँगलियों के पोरवों से चित्र सं० २० में दिखाई दिशा में १०-१५ बार सहनीय दबाव देते हुए पसलियों के बीच के भाग को सँत लेते हैं।

चेहरे की मालिश—चेहरे में भी आँखों, कानों, नाक व मस्तिष्क को



चित्र ७ - चेहरे एवं गले के चेतना बिन्दु

(120)

चेतना देने वाले बिन्दु हैं, अतः एक साथ दोनों हाथों को उँगलियों के पोरवों द्वारा ८ आड़ १०-१५ बार सुलाई दबाव व धिरकन देकर लाभ ले सकते हैं। सुलाई दबाव व धिरकन को दिशा नेत्रों से बाएँ और बाएँ अर्थात् माथे, कनपटी व नीचे मुख व गले की ओर रखते हैं। जानकारी के लिये चेहरे के चेतना बिन्दुओं को चित्र सं० ७ में दिखाया जा रहा है।

सिर की मालिश—चेहरे के समान सिर के चेतना बिन्दुओं को मालिश दोनों हाथों की उँगलियों व अंगूठों से एक साथ सुलाई कर जा सकती है। दबाव व धिरकन की दिशा कनपटी से तालू की ओर और तालू से मोटी, मोटी से नीचे गर्दन व कमर की ओर रखते हैं। क्रम बढी एक-एक आड़ १०-१५ बार प्रेशर व धिरकन व सुलाई देते हैं। सिर के चेतना बिन्दुओं की जानकारी के लिये चित्र सं० ८ देखिये।



चित्र ८ - सिर और गर्दन के पिछले भाग के चेतना बिन्दु

कन्धों व कमर की मालिश—कन्धों या पूरी कमर पर हाथ नहीं पहुँच पाता है इसलिए कुछ मुक्ति करनी पड़ती है। जहाँ तक हाथ पहुँच सकता है वहाँ तक तो इस प्रकार तेल लगाकर सुलाई कर लेते हैं जैसा चित्र सं० ९ में दिखाया है।

(121)



चित्र ९ - अपने-आप कमर को मालिश करने की विधि

कमर की शेष मालिश—किसी २ फिट लम्बी गोल, १ इंच के लगभग मोटी लकड़ी, रुल या वैंत से की जा सकती है। लकड़ी के दोनों सिरों को पत्थर पर घिस कर चिकना लें जो उनको पकड़ने व रगड़ने से फाँस न लगे। इस लकड़ी को एक हाथ से एक कोने को और दूसरे हाथ से बीच से पकड़ कर दूसरे कोने को कमर की हर जगह रखा व पहुँचाया जा सकता है अतः चित्र सं० २ में बताई दिशा में कमर व रीढ़ की जगहों को सूँत व रगड़ भी सकते हैं और दबाकर धिरकन भी दे सकते हैं। इस कार्य के लिये कमरे की दीवाल का भी लकड़ी टिकाने को सहारा लिया जा सकता है।

हम जो लेट कर व्यायाम बनाने जा रहे हैं उससे भी कमर को मालिश की कमी पूरी हो जाती है। यदि आपके पास समय हो तो आप सारे अंगों को रगड़ सकते हैं, धपधपा सकते हैं, मुट्ठी से ठोक भी सकते हैं।

मालिश प्रारम्भ में १०-१५ बार करते हैं। पूरे लाभ के लिये ६४ नहीं तो कम से कम ३२ बार करना आवश्यक है। मालिश भी धीरे-धीरे बढ़ानी होती है क्योंकि शरीर नई क्रिया का धीरे-धीरे ही अभ्यस्त होता है।

लेट कर की जाने वाले आसन व्यायाम व प्राणायाम की विधि

इससे कमर की मालिश की कमी भी पूरी हो जाती है और स्त्री, पुरुष,

(122)

बच्चे-बूढ़े, कमजोर सभी बड़े आराम से करके लाभ ले सकते हैं। इससे पेट एवं स्वास्थ्य सभी ठीक रहेंगे। पहले दीवाल के सहारे एक जगह खड़े-खड़े ५-१० मिनट दौड़ने जैसी क्रिया कर लें। अधिक करेंगे तो अधिक लाभ होगा।

पहली क्रिया—

मालिश के दिखाने पर सूर्य की ओर पैर करके कमर के बल लेट जावें, और जैसा चित्र सं० १० में दिखाया है। दोनों पैरों को मोड़कर घुटने ऊपर को खड़े कर लें। दोनों पंजों की दूसरी एक दूसरे से लगभग २ फिट रखें। अब बाँये पैर के घुटने को तो यूँ ही खड़ा रहने दें और दाहिने पैर के घुटने को बाँये पैर के पंजे की ओर झुकाते हुए जमीन तक ले जाने का प्रयास करें। उसी समय सिर को दाहिनी ओर मोड़ें। जहाँ तक जा सके ले जावें, अधिक जोर जबरदस्ती न करें। इस क्रिया के साथ-साथ बाँये हाथ के पंजे की उँगलियाँ फैलाकर ऊपर सिर की ओर तान दें और दाहिने हाथ को अँगूठा अन्दर करके कसकर मुट्ठी बाँध कर दाहिनी बाँध की बगल में तान दें। साथ में गिनती, ॐ या मन्त्र उच्चारण के द्वारा श्वांस पूरी तरह से बाहर निकाल दें तब दाहिना घुटना वापस श्वांस लेते खड़ा कर लें। और जिस प्रकार हाथ पैर व सिर की क्रियाएँ की थी उसके विपरीत अंगों से विपरीत दिशा में क्रियाएँ दुहरावें अर्थात् बांया घुटना सीधे पैर के

चित्र १० - लेट कर करने योग्य पहला व्यायाम



(123)

पैरों की ओर एवं सिर बाँधी ओर लेजावें। साध में बाँधे हाथ को अंगूठा अन्दर कर, कस कर मुट्ठी बाँधकर बाईं जाँघ के बगल में तान दें। सीधा हाथ सिर के ऊपर की ओर उँगलियाँ फैलाकर ताने। इतनी देर में श्वांस अपने स्वाभाविक ढंग से फेफड़ों में भर लें अब पहले प्रकार से श्वांस को गिनती, ॐ या मन्त्र के उच्चारण के साथ पूरी तरह बाहर निकालते क्रिया को दुहराने का धीरे-धीरे अभ्यास करें। कुछ अभ्यास के बाद हाथ पैर व सिर की क्रियाएँ २ या ३ सैकड़ के बाद भी बदल सकती हैं, उस समय श्वांस की क्रिया स्वतन्त्र चलती रहेंगी। एक बार श्वांस बाहर निकालते निकालते हाथ पैर व सिर की क्रियाएँ कई बार हो सकती हैं। श्वांस भरने में तो कम समय लगेगा अतः इस बीच में यह क्रिया एक बार ही हो सकेगी। जब पैरों के मुड़े रहने के कारण कुछ समय बाद धकान मालूम पड़े तो नीचे लिखी दूसरी क्रिया प्रारम्भ कर दें।

नोट— इस क्रिया और आगे बताई सभी क्रियाओं में श्वांस को निकालने के बाद यथाशक्ति बाहर रोकने का अभ्यास करें।



दूसरी क्रिया—पैरों को जैसा चित्र सं० ११ में दिखाया है ऊपर आकाश की ओर सीधे खड़े कर दें फिर उनको सिर की ओर जितना आसानी से ले जा सकें ले जावें और दोनों हाथों की अँगूठे अन्दर करके कस कर मूढ़वी बाँधकर

(124)

हाथों को सिर के ऊपर की ओर तान दें। २-३ सैकड़ के बाद पैरों को वापस नौटकर पहली स्थिति से और १ फीट के लगभग दूरी तक ले जावें और हाथों को उँगलियाँ फैलाकर जाँघों के बगल से तानें। यह क्रिया २-३ सैकड़ के बाद बदलते बदलते रहें। साध में श्वांस की क्रिया में यह ध्यान रखें कि श्वांस पूरी तरह से बाहर निकाल जावे। फिर वह भर तो अपने स्वाभाविक ढंग से जावेगी। साध में गिनती, ॐ या इष्ट मन्त्र का उच्चारण या जग भी चल सकता है। जब पैर ऊपर किये धकान मालूम पड़े तो फिर नीचे लिखी तीसरी क्रिया प्रारम्भ कर दें।



चित्र १२ - लेट कर करने योग्य तीसरी क्रिया

तीसरी क्रिया—पैरों को जैसा चित्र सं० १२ में दिखाया है मोड़कर सीने की ओर लें जावे और हाथों की कुहिनियों को बिस्तर पर टिका लें। अब दोनों पैरों के घुटनों को मिलाए हुए उनको बाईं ओर को झुकावें जितना आसानी से जा सकें। क्रमर बिस्तर पर टिकी रहेंगी। जब मुट्ठे बाईं ओर जावेंगे तब सिर को दाहिनी ओर मोड़ेंगे और बाँधे हाथ के अंगूठे अन्दर करके मुट्ठी बांध कर हाथ के कन्धे के पास तक ले जाने का प्रयास करेंगे। दाहिना हाथ कुहनी के सहारे उँगलियाँ फैला हुआ जांघ की ओर तना रहेगा। अब २-३ सैकड़ के बाद विपरीत अंगों से क्रियाएँ विपरीत दिशा में करेंगे। अर्थात् दोनों घुटने दाहिनी ओर जावेंगे, बांया हाथ कुहनी के सहारे जांघ की ओर, उँगलियाँ फैलाकर तना रखेंगे, सीधा हाथ अंगूठा अन्दर कर मुट्ठी बांधकर सीधे कन्धे की तरफ ले जावेंगे और सिर बाईं ओर जितना मुड़ सकें मोड़ेंगे। गिनती, ॐ इष्ट मन्त्र का उच्चारण

(125)

या जप के साथ श्वास को पूरी तरह से बाहर निकालने का ध्यान रखेंगे। पूरी क्रिया में केवल घुटने सहित पैरों को दांये बांये करते समय कमर बिस्तर पर टिकी रहेगी केवल पैर व पेट ही हिलाये जावेंगे। अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ावेंगे धकने पर चौथी क्रिया करें।

चौथी क्रिया—चित लेटकर घुटनों को मोड़कर खड़े कर लें, जैसा चित्र सं० १० में दिखाया है। अब दोनों हाथों की मुट्ठी बाँधकर सिर के सहारे तान दें और बारी बारी से एक पैर सीधा जमीन के समानान्तर फैलाकर तानें और फिर उसे वापस करके दूसरे पैर को इसी प्रकार नीचे फैलाकर तानें। इसमें भी श्वास क्रिया और जप पूर्व में बालाए अनुसार जोड़े रहें। दोनों हाथ यथावत् सिर के ऊपर तने रहेंगे।

इन चारों क्रियाओं की २-२ मिनट की ५ आवृत्ति करना तो अनिवार्य है। इस प्रकार कुल मिलाकर ४० मिनट लगा जावेंगे। अभ्यास धीरे धीरे बढ़ावेंगे तथा अभ्यास होने के बाद तो उनको, यदि नींद नहीं आ रही है तो २-३ घण्टे तक भी निश्चिन्ता से दुहराते रह सकते हैं। इनके साथ चित्र सं० १५, १६, १७, १८ की हाथों पैरों की क्रियायें भी जोड़ सकते हैं। इससे समय का सदुपयोग एवं भजन भी हो जावेगा और धकने के बाद स्वास्थ्यप्रद सुखमय नींद भी प्राप्त हो सकेगी। यह क्रियायें जलपान के १ घण्टे बाद और भोजन के तीन घण्टे बाद कभी भी की जा सकती है। इनसे गर्दन, कमर, हाथों पैरों सभी की कसरतें हो जाती हैं और उनके दर्द व जकड़ने दूर हो जाती हैं। पाचन-शक्ति ठीक रहती है और पेट में गैस बननी समाप्त हो जाती है।

अनन्तर १५ मिनट शान्त पूर्वक शरीर को ठीला छोड़ कर लेटकर विश्राम करके स्नान, बैठकर करने के आसन प्राणायाम, संध्यावन्दन, पूजा-पाठ, समय के अनुसार करके उचित जलपान करके अपने दैनिक कार्यों में लग जावें। स्नान के समय साबुन का प्रयोग न किया जाय क्योंकि साबुन की कार्टिक शरीर की चिकनाई नष्ट करती है। साबुन का विकल्प आगे दिया गया है।

(126)

साबुन के विकल्प

(क) चिकनी तैलीय त्वचा के लिए—६० ग्राम वेसन, आधी चम्मच पिसी हल्दी लें। हल्दी में थोड़ा कच्चा दूध या पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। इसमें १० बुंद तिल या सरसों का तेल मिलाकर फेंट कर माष्ठा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे, गर्दन, हाथों, पैरों, घुटनों आदि पर लेप कर लें। ५-१० मिनट में जब लेप सूखने लगे तो हथेलियों के दबाव से मसल मसलकर छुड़ा दें। इस उबटन के साथ मैल भी बतियों के रूप में छुट जावेगा। अब कुछ समय बाद गुनगुने जल से अंग धो लें या स्नान कर पोंछ लें। इससे त्वचा साफ, चिकनी, मुलायम और चमकदार हो जावेगी और चेहरा निखर जावेगा। इस उबटन से चेहरे की झाइयाँ, दाग, झुर्रियाँ, कालिमा दूर होती है और अनावश्यक बाल झड़ जाते हैं। उबटन स्नान से १/२ घण्टा पूर्व करना श्रेष्ठ है, यह उबटन भौहों, पलकों एवं होठों पर नहीं लगाया जाता है।

(ख) तैलीय त्वचा के लिये नित्य प्रयोग के लिये घर के पिसे वेसन से उत्तम कोई ओर वस्तु नहीं है। केवल वेसन भली-भाँति पानी में फेंट कर लेप कर लें और १५ मिनट बाद धो डालें इससे अंग व चेहरा ऐसा स्वच्छ व मुलायम रहेगा जैसा कि मक्खन भी न कर पाए। उबटन छुटाते समय हथेलियों को नीचे से ऊपर की ओर ही चलाना चाहिये या झुर्रियों की विपरीत दिशा में। गर्मों में इससे तरावट रहती है।

(ग) चीनी या शीशे की प्याली में कच्चे दूध में इतनी बूँद नीबू के रस की डालें जो वह फट जावे। इसको चेहरे व शरीर पर धीरे-धीरे मलें और कुछ समय बाद गुन गुने जल से स्नान कर लें। इससे चेहरा व त्वचा कोमल और कालिमय हो जावेगी।

(घ) तैलीय चेहरा बाले सज्जन खीरा को किसी चीनी या काँच के पात्र में कढ़ी कसकर कपड़े से निचोड़ कर उस रस में आधा चम्मच नीबू का रस और १/२ चम्मच गुलाब जल मिला लें। इसको रूई के फोहे से चेहरे व गर्दन पर लगा कर १/२ घण्टा बाद पहले गुनगुने, फिर सादे पानी से मुछ व गर्दन धो लें। यह बनावटी क्रीम से अधिक निखार देगी और धूप से साँवली पड़ी

(127)

त्वचा उन्मूलित होगी। केवल खीरा पीसकर लुगदीको मुख व त्वचा पर मलकर धो डालने से भी अच्छा परिणाम मिलता है।

(२) **खुश्क सूखी त्वचा के लिए**—घोंढ़े कच्चे गुनगुने दूध में एक ठंड़े का फोआ डालकर चेहरे, गर्दन, हाथों आदि शरीर के अंगों पर ५-१० मिनट तक नर्मी से फिरो, २० मिनट बाद ठण्डे या गुनगुने पानी से धो डालें। इससे त्वचा चिकनी कोमल बनती है और त्वचा प्रयोग से मुँहसे, चेहरे की झाइयाँ, दाग, धब्बे, खुदरापन मिट कर त्वचा व मुख की रोगा एवं कानि बढ़ती है और रंग निखरता है।

तेल मालिश के बाद एक घण्टा बेसन में २ घण्टा दूध मिला घोल शरीर पर मलकर नहाना ठीक रहता है। अथवा एक कटोरे में ५०-१०० ग्राम मुलतानी मिट्टी पानी डालकर भिगो दें। २ घण्टे बाद यह फूलकर लुगदी सी बन जावेगी। इसको हाथ से मसलकर गाढ़ा घोल बना लें (डली न रहने पावे) इसे चेहरे व शरीर पर लगा लें। जाड़ों में आधा घण्टा धूप में बैठने के बाद गुनगुने जल से स्नान करें। गर्मियों में १/२ घण्टा छाया में बैठकर ताजे जल से स्नान कर लें। चेहरे की रंगत निखारने की इस घोल में २ चम्मच गुलाब जल और २ चम्मच कच्चा दूध मिलाकर चेहरे पर लगावे। १५-२० मिनट बाद गर्मियों में ताजे जल से और सर्दियों में गुनगुने जल से धो डालें। इससे चेहरे के रंग में निखार आयेगा और फोड़े, जुन्सी कौल-मुहासे, दाग, धब्बे, चेहरे की झाइयाँ आदि से १-२ माह में छुटकारा मिल जावेगा। ठीक इसी तरह मेंहदी के गाढ़े घोल को भी प्रयोग करें तो यह लाभ मिलता है।

स्नान के बाद करने योग्य आसन, प्राणायाम व सन्ध्यावन्दन

सर्वप्रथम तह करके कमबल बिछाकर या अन्य उचित आसन पर पूर्व की ओर मुख करके वज्रासन पर बैठें जैसा चित्र सं० १३ में दिखाया गया है। ५ मिनट तक प्राणायाम श्वास क्रिया और उसके साथ गर्दन की कसरतें करें। गर्दन की कसरत में श्वास भरते समय दोड़ी उधका कर सिर पीछे पीठ की ओर ले

(128)

जावें। और श्वास रोकने के समय तक सिर को पीछे ही रोकें रहें। श्वास निकालते समय सिर को धीरे-धीरे वापस लाते हुए आगे सीने की ओर झुकावे दोड़ी को कण्ठ कुप से लगाते हुए श्वास पूरी तरह नाक द्वारा बाहर निकाल कर श्वास को बाहर पवाशक्ति रोकने का प्रयास करें। कुछ समय बाद पुनः श्वास नाक से लेता प्रारम्भ करें और सिर को धीरे-धीरे सीधा करके पुनः पीठ की ओर जावें तब सम्भव हो सके ले जावें। फिर फेफड़े में भरी श्वास को कुछ समय रोककर सिर को श्वास निकालते हुए धीरे धीरे पुनः सीने की ओर झुकाकर दोड़ी को कण्ठ कुप से लगाने का प्रयास करें। कुछ देर श्वास बाहर रोककर पुनः वजावे क्रम को ५-१० मिनट तक दुहरावें।

श्वास-क्रिया अथवा प्राणायाम—इसमें यह ध्यान रखते हैं कि यदि शरीर की गर्मी की आवश्यकता है तो दाहिने नासाछिद्र से श्वास ले एवं निकालें और यदि शीतलता की आवश्यकता हो तो बाँये नासा छिद्र से श्वास लेवें-बोझनी चाहिये। जिस नासाछिद्र को बन्द करना चाहें उसमें रुई की डाट लगा लेते हैं। प्राणायाम करने की सामान्य भय रहित विधि यह है कि जबितनी देर में नाक से श्वास खींचें, उतने ही समय उसको फेफड़ों में रोकें, उतने ही समय में श्वास को बाहर पूरी तरह से निकाल दें और उतने ही समय श्वास को बाहर ही रोकें रहें। इसके बाद श्वास की क्रियाओं को पुनः दोहराते रहें। इसके लिये



चित्र १४ - श्वास रोकना



चित्र १५ - श्वास छोड़ना

(129)

१, २, ३, ४, ५, गिनती या कोई इष्ट मन्त्र या ॐ उच्चारण का भी सहारा ले सकते हैं। उदाहरणतः १, २, ३, ४ गिनते हुए श्वास नासाछिद्रों से खींचे।



चित्र १५ - हाथों के पंजों के व्यायाम



चित्र १६ - हाथों की कलाई का व्यायाम

(130)



चित्र १७ हाथों, कुहिनियों व कन्धों के व्यायाम



चित्र १८ पैरों के पंजों व टखनों के व्यायाम

(131)

२, ३, ४ गिनते हुए उसे फेफड़ों में रोके रहें तथा १, २, ३, ४ गिनते श्वांस बाहर पूरी तरह से निकाल दें। फिर १, २, ३, ४ गिनते श्वांस को बाहर ही रोके रहें। अनन्तर श्वांस पुनः फेफड़ों में भरें और बताई क्रियायें दोहरावें। धीरे-धीरे गिनती बढ़ाकर श्वांस अधिक देर तक रोके। यह बात खूब समझ लीजिये कि श्वांस को पूरी तरह बाहर निकाल कर उसे बाहर रोकने से ही फेफड़ों को विश्राम व बल मिलता है और इसका अभ्यास आप दिन भर बैठते, उठते, चलते-फिरते एवं कार्य करते समय भी कर सकते हैं। अभ्यासी श्वांस दमा के रोग से मुक्त रहेंगे।

पैरों के पंजों के व्यायाम—वज्रासन की क्रियाएँ करने के बाद पैर फैलाकर ब्रह्मचर्यासन पर बैठकर जो चित्र १४ में दिखाया है, चित्र सं० १५, १६, १७, १८ में दिखाई हाथों व पैरों के व्यायाम १५-१५ बार करें।

गर्दन झुकाने व मोड़ने के व्यायाम

इसमें पहले सिर को जितने दबाव से हो सके, बाँये कन्धे की ओर झुकावें। २-३ सैकिण्ड बाद वापस करके सीधे (टाहिने) कन्धे की ओर झुकावें, फिर २-३ सैकिण्ड बाद गर्दन सीधी कर सिर को पीछे पीठ की ओर झुकावें, २-३ सैकिण्ड बाद सिर को वापस कर आगे सीने की ओर झुकावें और लोड़ी कण्ठकूप से लगाने का प्रयास करें। २-३ सैकिण्ड बाद सिर को चारों ओर झुकाते एक बार चक्काई की तरह (चक्राकार) बाँयी ओर घुमाकर सिर को वापस



ले आवे अनन्तर टाहिनी ओर चक्राकार घुमाते हुए वापस सीने के सामने लें। अर्धे। सिर की सारी क्रियायें धीमी गति से की जावें यह विशेष ध्यान रखें। एक के बाद दूसरी, तीसरी, चौथी, पाँचवीं व छठी क्रियायें १५ बार दुहरा लेंगे। तदनन्तर पश्चासन (वैसा चित्र सं० १९ में दिखाया है) पर बैठ कर सिर को पीठ व गले की ओर से जाने की क्रिया के साथ प्राणायाम ५ या १० मिनट करें। इसके साथ जप ध्यान सन्ध्या वन्दन भी कर सकते हैं।

नोट—जो लोग वज्रासन या पश्चासन नहीं लगा सकते वह सुखपूर्वक जिस प्रकार बैठ सके बैठकर पंजों व गर्दन की कसरतें, प्राणायाम, जप, ध्यान की क्रियायें करें फिर जलपान करके दैनिक कार्यों में लग जावें।

बुढ़ापे को सुखमय बनाने का सूत्र

खाली समय का सदुपयोग और स्वास्थ्य-लाभ

बलती आयु में जिस अंग से काम नहीं लिया जाता वह जड़ और बेकार हो जाता है, और यह भी सुब सत्य है कि खाली लेटना या बैठना शैतानी को आमन्त्रण देना है। खाली समय में खुलाफतें सूझा करती हैं—(Empirily mind is the devil's work-Shop), अतः नौट नर्तों आ रही है तो पूर्व में लेट-लेट करने की क्रियायें एवं जप-ध्यान करते रहें अथवा वर्णित खाली बैठे समय में बैठकर किए जाने वाले आसन प्राणायाम, जप, ध्यान आदि क्रियायें करते रहें। थोड़ी देर हाथों, पैरों, चेहरे व सिर के वेतना-बिन्दुओं पर हाथों की डींगलियाँ, अंगुठों या बताई लकड़ी से दबाव धिरकन दें। इससे अग्न अन्न समय तक दर्द, जकड़न व सामान्य रोगों से मुक्त रह कर चलने-फिरने योग्य रहेंगे। जब बुढ़ापे का अनुसार असाधारण शिथिलता आने लगे तो घबरावें नहीं—प्रसन्नता पूर्वक शरीर छोड़ने की योजना, वैसी श्रीमद्भागवत महापुराण के दूसरे स्कन्ध के अध्याय १ में श्लोक सं० १५ से ३९ तक और दूसरे अध्याय में प्रथम श्लोक से अन्त तक बताई है, बनाकर अपना शरीर आनन्द पूर्वक त्यागकर परम लक्ष्य प्राप्त कर लें।

नोट—लेट कर करने की क्रियायें जलपान के १ घण्टे और भोजन के ३ घण्टे बाद चाहे जितनी देर तक अदल बदल कर निर्भय की जा सकती है।

और बैठकर करने के आसन व क्रियाओं में प्रजासन तो भोजन के तुरन्त बाद लगाया ही जाता है। और अपने काम काज के लिये सभी, किसी न किसी प्रकार बैठते ही हैं अतः भोजन के १ घण्टे बाद बैठकर की जाने वाले आसन व क्रियायें निर्भय की जा सकती हैं।

दर्द-निवारक मालिश का सिद्धान्त और उसकी विधि

जिस स्थल पर किसी कारण से रक्त का संचार रुकता है या वायु एकत्र होने लगती है, वहाँ पर दर्द होने लग जाते हैं। रक्त के अवरोध या वायु को हटा देने से दर्द तुरन्त शान्त हो जाते हैं। यदि दर्द एक या दो जगह है तो जान लेना चाहिये कि वह किसी रोग के कारण नहीं हो रहे हैं। हमारी बताई युक्ति से रक्त संचार व वायु संचय समाप्त होते ही दर्द तुरन्त शान्त हो जावेगा।

इस विद्या को न जानने के कारण दर्दों को रोकने के लिये अनावश्यक दवा और इन्जेक्शन लेने का रिवाज चल पड़ा है। दवाओं के प्रयोग से दर्दों की अनुभूति तो शान्त हो सकती है परन्तु उसका मूल कारण ज्यों का त्यों बना रहता है और धीरे-धीरे रक्त-संचार की कमी के कारण कुछ समय बाद दवाने से पूरी जगहों में ही दर्द भस्म होने लगता है। लोग समझते हैं कि यह दर्द अपने आप तो हो नहीं रहा, केवल दवाने के समय दवाने के कारण होता है और इस ओर पूरा ध्यान नहीं देते हैं, फल स्वरूप कालान्तर में ठीक मालिश एवं उपचार न मिलने के कारण अधिकांश लोग दवाएं सेवन करते-करते भी जगहों व जोड़ों के दर्द एवं जकड़नों के चक्कर में पड़ जाते हैं।

शब्द: लोगों को ऐसी मान्यता है कि बुढ़ापे के कारण दर्द व जकड़न होना स्वाभाविक है परन्तु यह मान्यता ठीक नहीं है। इस विषय को पूर्ण वर्णित विवेचन का ध्यानपूर्वक पढ़कर समझ लें। इस मुसीबत का कारण अपनी सर्वज्ञता का अभिमान, और वास्तविक इलाज तेल मालिश की जानकारी न होना एवं लापरवाही है।

दर्द-निवारक विधि का रहस्य—जिस स्थल पर दर्द होता है वहाँ पर केवल तेल लगा कर उसको धीरे-धीरे दबाते छोड़ते हैं—वहाँ पर रगड़कर मालिश नहीं की जाती है।

(134)

अतः विशेष सावधानी यही है कि दर्द की जगह पर रगड़कर मालिश न की जाय। यह बात सामान्य मालिश के प्रचलन से कुछ अटपटी लगती है परन्तु है सत्य। दर्द की जगह सीधे उपचार देने से कष्ट बढ़ जावेगा, और हमारी बताई युक्ति से वह तुरन्त शान्त हो जावेगा। परन्तु उनकी जड़ पिन्ने लिये कुछ समय तक विशेष उपचार और बाद में सारे शरीर की सामान्य तेल मालिश से काम चल जाता है। आयुर्वेद तो नित्य तेल मालिश को सलाह देता है। इससे दर्दों के रोग होंगे ही नहीं। यदि नित्य तेल मालिश न हो सके तो सनातन धर्म की नित्य कर्म पद्धति के अनुसार सोमवार, बुधवार और शनिवार में तो करें ही। सप्ताह में एक दिन तो तेल मालिश अनिवार्य है। अन्य दिनों में जब भी खाली बैठे या लेटे हों सूखी मालिश तो बड़े आराम से कर ही सकते हैं। यह दिन में कई बार टुकड़ों में भी कर सकते हैं। अर्थात् कभी हाथ की, कभी घुटनों की कभी पैर के तलवे की, कभी चेहरे की, आदि आदि।

सामान्य दर्द-निवारण के लिये आवश्यक वस्तुएँ

जैसी कि चित्र सं० १ में दिखाई है—एक ४ या ५ इंच लम्बी १/२ या ३/४ इंच मोटी गोल लकड़ी जिसमें एक तरफ धूमिल की जैसी मोटी नोक हो और एक हवा खींचने के लिये वैक्यूम पम्प (यह किसी भी लगभग १ इंच मोटे साइकिल या स्टोव में हवा भरने के पम्प से उसका वाशर उलट कर तैयार हो जाता है। पम्प का सिरा खुला रखते हैं जिसको उस जगह पर लगाकर जहाँ से वायु या रक्त हटाना है, खींचते हैं) जैसा नीचे चित्र सं० २० में दिखाया है। इसके खुले सिरे पर एक प्लास्टिक के पाइप का टुकड़ा चढ़ा लेते हैं जिससे पम्प लगाने से खाल न कट जावे।



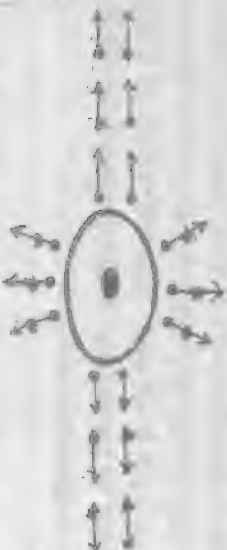
चित्र २० वायु एवं रक्त खींचने का पम्प

(135)

दर्दों के उपचार के लिये पहले सम्प्रसार बताये शोधित तिल या सरसों के गर्म तेल में १/२० भाग अजवायन का सार पीस कर मिला लें और प्रयोग में लेंगे। इसके अभाव में जैसा भी तिल या सरसों का तेल उपलब्ध हो उसी में अजवायन के सत का चूर्ण १/२० भाग तक मिलाकर काम में ले सकते हैं— अधिक पुाने पूरे शरीर के दर्दों के निवारण के लिये विशेष तैलों की आवश्यकता पड़ती है जो आयुर्वेद की फार्मसियाँ या वैद्य लोग बनाते हैं।

शरीर में प्रारम्भिक दर्दों के निवारण के लिये उपचार की युक्ति

प्रायः बिना फोड़े-फुन्सी झटका या चोट-चपेट के शरीर की रैगलियाँ, पंजों, एड़ियों, घुटनों, टखनों, बाँधों, कमर, हाथों, कन्धों, सीने, गर्दन आदि में दर्द हो जाया करते हैं। इनको लोग यात रोग के कारण मानते हैं परंतु वात रोग तो हजार में १-२ ही होते हैं। जिस विधि से नए दर्द ५-७ मिनट में ही गान्त हो जाते हैं, उसे सम्प्रसार का यहाँ प्रयास किया जा रहा है। सिर पेट और कमर के दर्दों में पेट की गाड़बड़ी और कब्ज का गहरा संबंध है, अतः इनके दर्दों को शान्त करने के लिये कबज भी दूर करना आवश्यक है, इससे प्रक्रिया कुछ लाभों हो जाती है।



चित्र २९ दर्द की भाण्ड और उसमें उपचार की विधि

दर्द की जगह को चित्र सं० २९ में काले धिन्तु से दिखाया है, उस पर और अगमगम अजवायन का गरम मिला तिल या सरसों का तेल लगा लें और रैगली छड़ी मारके उससे दबा दबाकर थक पला लगा लें कि दर्दाने से दर्द कहीं

(136)

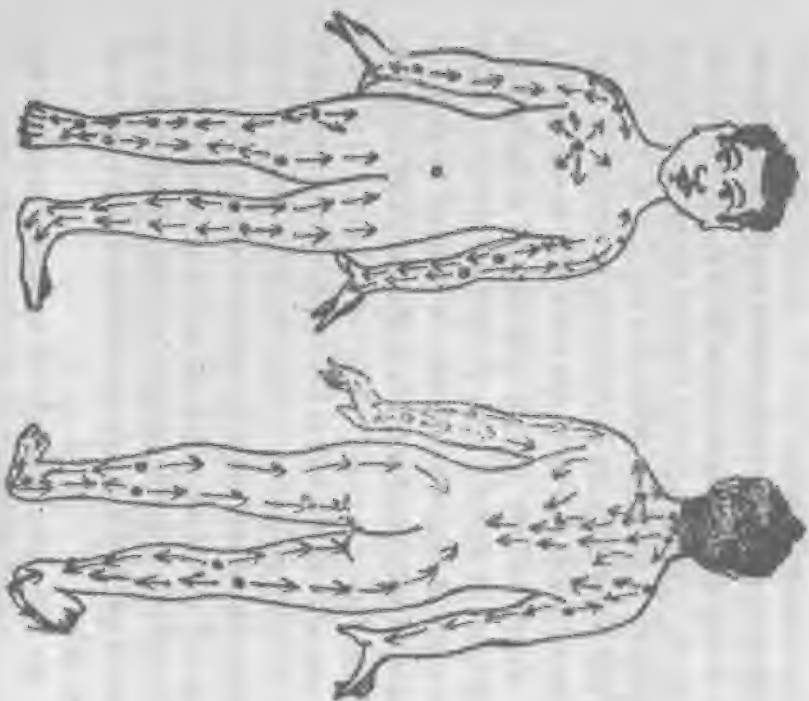
तक हो रहा है। चित्र सं० २९ में दर्दाने से दर्द को बाहरी गोलाई से दिखाया है। आप दर्द के इस क्षेत्र को ध्यान में रखते हुए उससे बाहर, की दूरी पर आधे आधे इंच जैसा तीरों से दिखाया है, चारों ओर को, तेल लगाकर खड़ी रैगली या अंगूठा अथवा बताई लकड़ी की मोटी नोक से सहनीय दबाव से इस प्रकार चारों ओर १६-१६ बार धिरकन दें कि रैगली या लकड़ी की नौक रखी जगह से छूटे तो नहीं परन्तु आस पास की नसों या पेशियों में, बाहर की ओर (तीर की दिशा में) हल्का धक्का लगाता रहे। अब जहाँ आपने धिरकन दी है उससे १ इंच और दूरी पर पुनः धिरकन सहनीय दबाव से १६-१६ बार दें। ऐसा चारों तरफ करने के बाद वहाँ से और १-१ इंच की दूरी पर धिरकन २-३ जगह दें और आपको आश्चर्य होगा कि दर्द चन्द मिनटों में ही शान्त हो गया है।

यदि दर्द अभी शान्त न हुआ हो तो दर्द को जगह पर हवा खींचने के पुन्य का खुला सिरा लगा कर ४-५ बार हवा खींचें छोड़ें और फिर २-३ मिनट तक हवा खींचें रहें। अब दर्द के चारों ओर १-१ इंच की दूरी पर कुछ दूर तक हवा खींच देंगे तो दर्द शान्त हो जायेगा। हवा खींचने के पुन्य की बात पृष्ठ १२७ पर समझाई है।

रक्त-संचार को ठीक करने के लिये जिससे वहाँ पर दर्द पुनः न हो, दर्द शान्त होने के बाद दर्द की जगह पर तेल लगा कर उंगलियों अंगूठों या लकड़ी से सहनीय दबाव से चारों ओर की खुलाने की तरह मालिश १५-२० दिन तक करते रहें और जहाँ तक प्रथम दिन उपचार दिया था, उसे दुहराते रहें। फिर नित्य अथवा सप्ताह में एक दिन तेल लगाकर सारे शरीर की मालिश जैसी पूर्व में बताई जा चुकी है, ठीक से करते रहेंगे तो आप आजीवन प्रायः दर्दों के कष्टों से बचे रहेंगे।

तेल मालिश की उपेक्षा के कारण ही आज कल अधिकांश लोग बढ़ती उम्र में या बचपन में भी, अंगों को जकड़न व दर्दों से परेशान दिखाई देते हैं। दुधारे और पीटिक आहार लेते रहने पर भी दर्द असाध्य स्थिति में पहुँच जाते हैं और जीवन, पर्याप्त मछान कष्ट घेगना पड़ता है। अतः असाध्य होने से पूर्व सावधान होकर तेल मालिश अपना कर दर्दों से बचे रह सकते हैं।

(137)



चित्र २२ शरीर के आगे के और शरीर के पीछे के भागों के दर्द निवारक उपचार की दिशाएँ

(138)

पैरों की उँगलियों के दर्द—दर्द की जगह से आगे और पीछे उँगलियों और उसके पास की नसों को हाथ के अंगूठे व उँगलियों से जैसा चित्र सं. २२ में दिखाया है दबाकर १६-१६ बार धक्के दें और छोड़े। और फिर दर्द की जगह से ऊपर की नसों को गूँठे की ओर १६-१६ बार तेल लगाकर धक्के देकर सुँटें। इसी प्रकार दर्द की जगह छोड़कर वहाँ से एड़ी तक पूरे तलवे की नसों को बलार्ह लकड़ी के गोल भाग से तेल लगाकर और धिरकन देकर सुलाई करें। जहाँ लग सके पम्प लगाकर २-२ मिनट, पैर के ऊपर एवं नीचे के भाग की १-१ इंच की दूरी पर नसों की हवा खींच दें। इससे दर्द शान्त हो जावेगा।

पैर की एड़ियों के दर्द—उदाहरण के लिये दर्द की जगह चित्र २२ में बिन्दुओं से दिखाई है। इस जगह पर और उसके अगल बगल में तलवों एवं गूँठों में तेल लगाकर दर्द की जगह छोड़कर वहाँ से आगे पीछे उँगलियों की दिशा में तलवे की ओर एवं ऊपर गूँठे की ओर पिंडली तक की नसों को बलार्ह लकड़ी की नोक से दबा दबाकर १-१ इंच की दूरी से तीरों की दिशा में धिरकन दें और फिर उसी दिशा में तलवे की उँगलियों तक और ऊपर की नसों की गूँठे तक और फिर पिंडली तक १६-१६ बार सहनीय दबाव से सुलाई कर दें। १-१ इंच की दूरी पर पम्प से हवा भी खींच दें। प्रयोग ५-७ बार दुहरा दें। इससे एड़ी के दर्द शान्त हो जावेंगे।

टखने के आस पास के दर्द—दर्द की जगह चित्र सं० २२ में बिन्दु से दिखाई है। दर्द की जगह से नीचे पंजों की उँगलियों तक, बगल में एड़ी तक और ऊपर पिंडलियों तक की नसों को १६-१६ बार चित्र में तीर से दिखाई दिशा में लकड़ी की नोक या पेदी से दबाकर सहनीय दबाव से धिरकन दें और फिर तेल लगाकर १६-१६ बार सुलाई कर दें। २-३ जगह धिरकन १-१ इंच की दूरी से और दें एवं १-१ इंच की दूरी से पम्प से हवा भी खींच दें। प्रयोग ५-७ बार दोहरावें इससे दर्द शान्त हो जावेगे।

पिंडलियों के आस पास के दर्द—जैसा चित्र सं० २२ में दिखाया है, तेल लगा कर दर्द की जगह छोड़कर उससे ऊपर नीचे की नसों की टखने से नीचे एड़ी तक की और ऊपर घुटने तक की नसों की १-१ इंच की दूरी से १६-

(139)

१६ बार बताई लकड़ी की नोक या शीशी की पेंदी से तीरों की दिशा में धिरकन देकर १६-१६ बार तीरों की दिशा में सुताई कर दें और १-१ इंच की दूरी से पम्प से हवा खींच दें । ५-७ बार प्रयोग दोहरा दें ।

घुटनों के आस पास के दर्द—दर्द की जगह व ऊपर नीचे तेल लगा लें और फिर नीचे टखने व एड़ी तक की ओर ऊपर जाँच तक की नसों पर १-१ इंच की दूरी से लकड़ी की नोक या शीशी पेंदी से १६-१६ बार चित्र सं० २२ में दिखाई दिशा में सहनीय दबाव से धिरकन दें और फिर नसों की तीरों की दिशा में १६-१६ बार सहनीय दबाव से सुताई करके १-१ इंच की दूरी से पम्प से हवा भी खींच दें । प्रयोग ५-७ बार दोहरा दें ।

हाथ की उँगलियों के दर्द—दर्द की जगह पर और ऊपर नीचे तेल लगाकर दर्द की जगह छोड़ उससे नीचे उँगलियों को १६-१६ बार दबा कर खींचें छोड़ें और दर्द की जगह छोड़ ऊपर की नसों को १/२, १/२ इंच पर दबा दबाकर कुहनी तक की नसों को १६-१६ बार धिरकन तीर की दिशा में दें । फिर १६-१६ बार सुताई भी कर दें । १-१ इंच की दूरी से पम्प से हवा भी खींच दें । प्रयोग ५-७ बार दुहरा दें ।

कन्धों के दर्द—दर्द की जगह और ऊपर नीचे, अगल अगल तेल लगाकर आगे पंजों तक की नसों को और पीछे कमर तक की नसों को चित्र सं० २२ में दिखाई दिशा में बताई लकड़ी की पेंदी से दबा दबाकर १-१ इंच की दूरी पर १६-१६ बार धिरकन दें और पम्प से हवा भी खींच दें । सारी नसों की १६-१६ बार सुताई भी कर दें । प्रयोग ५-७ बार दुहरा दें ।

सीने के दर्द—जैसा चित्र सं० २२ में दिखाया है, दर्द की जगह और उसके चारों ओर तेल लगाकर १-१ इंच की दूरी से बताई लकड़ी की पेंदी या उँगलियों से दबा दबाकर १६-१६ बार धिरकन तीरों की दिशा में पसलियों के बीच बीच में दें, सुताई करें व पम्प से हवा भी खींच दें । यह प्रयोग ५-७ बार दोहरा दें ।

शिर के दर्द—दोनों कनपटियों से चोटी की ओर तेल लगाकर नसों की सुताई करें और पृष्ठ सं० ८१, ८२ में दिखाए चेतना बिन्दुओं पर १६-१६ बार

(140)

दबाव व धिरकन उँगलियों के पोरवों से दें और नीचे कमर तक गर्दन से रीढ़ तक की हड्डी के सहारे सहारे दोनों ओर की नसों को चित्र सं० २२ में दिखाई दिशा में १६-१६ बार सुताई करें । १-१ इंच की दूरी से अंगूठे या लकड़ी से दबाकर धिरकन १६-१६ बार दें और पम्प से हवा भी खींच दें । यह प्रयोग ५-७ बार दोहरा दें ।

गर्दन के दर्द—चित्र सं० २२ में तीरों से दिखाई दिशा में गर्दन से कमर व कन्धों की दोनों ओर की नसों पर तेल लगाकर १-१ इंच की दूरी पर दबा-दबाकर तीरों की दिशा में १६-१६ बार धिरकन दें, सुताई करें और पम्प से हवा खींच दें । प्रयोग ५-७ बार दोहरा दें ।

कमर के नए दर्द—दर्द की जगह और ऊपर नीचे तेल लगाकर दर्द की जगह छोड़कर ऊपर रीढ़ के सहारे सहारे दोनों नसों की गर्दन तक १६-१६ बार सुताई कर दें और दर्द की जगह से नीचे घुटनों तक की नसों की भी १६-१६ बार सुताई कर दें । १-१ इंच की दूरी पर धिरकन देवें और पम्प से हवा भी खींच दें । अथवा चित्राग जला कर कोई लोटा या ऐसा गिलास जो कमर की खाल काट न दें चिपका के १५ मिनट बाद छुटा लें ।

कमर के पुराने दर्द

कमर की मालिश की उपेक्षा से वहाँ की नस-नाड़ियाँ शिथिल-कमजोर पड़ जाती हैं और कमर में दर्द रहने लगा जाते हैं । अतः हमारी पूर्व वर्णित युक्ति से कमर मालिश अवश्य करते रहना चाहिये । कमर दर्द को शान्त करने के उपचार में मालिश व धिरकन की दिशा चित्र सं० २३ में दिखाई है ।

स्थायी कमर दर्द का कारण रज-वीर्य की कमी या कमजोरी भी होती है और पेट की गड़बड़ी (गैस या कब्ज) भी । अतः खाना पीना सुधारना और साध में आरोग्य वर्धनी वटी के साथ योगराज गुग्गुलु या चन्द्रप्रभा बटी, कुछ अंकुरित अन्न का सेवन और आगे बताया असहान्ध, मेथी आदि का चूर्ण बड़ा लाभप्रद होता है । कमर दर्द के तेल में १/२० भाग तारपीन का तेल भी मिलाना अच्छा रहता है ।

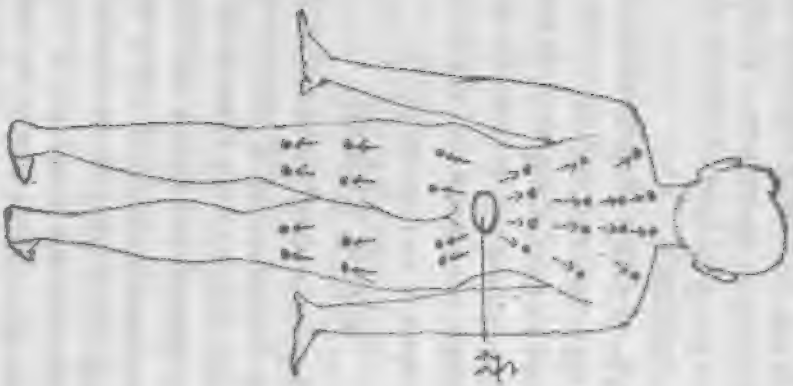
(141)

निष्कर्ष—दर्द की जगह पर तेल लगाकर उसे सहलाते-छुजाते हैं—दर्द की जगह दबाव से मालिश करना हानिप्रद होता है। उपचार के लिये दर्द के अगल बगल की नाड़ियों व मांस-पेशियों को बाहर चारों ओर को अंग के छोर तक सँताना या जगह जगह दबाव से थिरकन देना व हवा खींच देना आवश्यक होता है। अगर एक बार में दर्द शान्त न हो तो उपचार ५-७ बार दुहरा देते हैं। इससे प्रायः दर्द शान्त हो जाते हैं। अपने आप तेल मालिश, व्यायाम, दर्द निवारण आदि को प्रत्यक्ष में समझाने का एक Video कैसिट भी तैयार कर दी गई है। इच्छुकजन प्रत्यक्ष देख कर लाभ प्राप्त कर सकते हैं। भाषामयन, हलनामंज, मधुरा से मूल्य भेजकर कैसिट भेगाई जा सकती है।

दर्दों के निवारण के लिये दर्द के स्थल से सिंगी द्वारा वायु या

विजातीय द्रव्य को हटाने की युक्ति

आयुर्वेद के अनुसार यदि किसी जगह पर हवा या अन्य कोई अवांछित द्रव्य या रक्त रुक-फँस जाता है जो मालिश से नहीं हट पाता है तो दर्द की जगह से चुसाई करके वहाँ से हवा या अवांछित फँसा द्रव्य या रक्त हटाना पड़ता है। इस चुसाई के कार्य को यन्त्र को सिङ्गी कहते हैं। दर्द की जगह से जोक लगा कर या खाल या नस छेद कर दूषित पदार्थ रक्त के साथ निकालने को 'रक्त-विमोक्षण' कहते हैं। इस विधा की आज आयुर्वेद के चिकित्सकों ने उपेक्षा कर दी है, फलस्वरूप वैद्य भी दर्दों के निवारण में पूरी सफलता नहीं दे पा रहे हैं। इन्वैक्शनों और दवाओं के प्रयोग से वह कार्य नहीं हो पाता है जो युक्तिपूर्वक तेल मालिश और सिंगी से होता है। इसी की उपेक्षा से आज अधिकांश लोग कमर एवं जोड़ों के दर्दों एवं जकड़नों से पीड़ित हैं। मालिश की बात तो समझाई जा चुकी है अब सिंगी की बात भी समझाने का प्रयास किया जा रहा है।



चित्र २३ गर्दन या कमर या नवके के दर्द मिटाने की विधि

(142)

(143)

कभी-कभी सड़कों पर 'सिङ्गी लगावा कर दर्द मिटावा लो' ऐसी आवाज लगाते लोग घूमते नजर पड़ते हैं। वास्तव में सिङ्गी की विधा आयुर्वेद-सम्मत है परन्तु सड़कों पर घूमने वाले लोग ईमानदारी और सफाई से काम नहीं करते हैं, इससे वह पूरा लाभ नहीं दे पाते। थोड़ा सामयिक चमत्कार दिखा कर पैसा ठगते हैं। आवश्यकता के समय उनका मिलना भी अति कठिन है। अस्तु पूरी युक्ति जो अति सरल है और सब कोई कर सकते हैं समझाई जा रही है—सड़कों पर घूमने वाले उपचारक छोटे-छोटे सींग के टुकड़े या पीतल की नलकियाँ रखते हैं और उनका थोड़ा खुला मुख शरीर पर लगा कर पतले भाग के सुराख से मुख द्वारा हवा ब्रू करते हैं। इस प्रकार घुसाई करना कष्टग्रस्त है अतः इस कार्य के लिये ही हमने दर्द निवारण में हवा खींचने के प्रप्य बनाने की विधि समझा दी है। यह प्रप्य ही सिङ्गी लगाने का कार्य कर देता है।

कमर या गर्दन के नवके को दर्द मिटाने की युक्ति

प्रातः सोते-सोते या किसी झटके के लगाने से कमर या गर्दन जकड़ जाया करती है। कमर या गर्दन हिलाने-झुकाने में बड़ा कष्ट होता है उससे दूर करने की युक्ति भी यही सरल है अतः उसको भी बताया जा रहा है। चित्र सं० १३ देखिये।

रोगी को तखत या समतल फर्श पर पेट के बल लिटाकर दर्द की जगह थोड़ाकर उससे ऊपर व नीचे को हाथों की मुठियाँ बाँधकर खिलना रोगी सह सके, ठठने रेखाव से तीरों की दिसा में २०-२५ बार ३-३ इंच दूरी पर धक्के दें। कमर के दर्द में ऊपर कन्धों तक व नीचे घुटनों के पीछे तक धक्के ३-४ बार दुहरा देने तो दर्द गुरन शान्त हो जावेगा। बाद में नसों को मुलायम बनाने को तेल लगाकर हल्की मालिश दे दें। प्रयोग २-४ बाद दोहरा दें और २० मिनट मिलास बिपका कर उसको ३ घण्टा-उधर पूरी कमर पर सरकावें।

(144)

गर्दन के नवके में गर्दन से सिर की ओर एवं कन्धों की ओर कटि तक 'पथों' के नीचे मुठियों या अंगूठों से ३-३ इंच की दूरी पर १६-१६ बार सहनीय धक्के दोहराने से और सर को पकड़ कर खींचने से गर्दन की नसें ठीक से अपनी जगह आ जावेंगी। बाद में नस मुलायम करने को तेल लगाकर हल्की मालिश दें।

नवके आने के कारण को दूर करने के लिये गर्दन व कमर की कुछ दिन भली भाँति तेल मालिश करना चाहिये जिससे नसों व धेरियों का कड़ापन दूर हो जावे। साप्ताह में एक दिन तो सारे अंगों की मालिश करना ही चाहिये। बचाए गये लेंटर कर करने वाले व्यायाम भी तेल लगाकर करने से गर्दन कमर की जकड़नों को दूर कर देते हैं।

विभिन्न रोगों पर अनुभूत योग

नाभि का जगह से हट जाना—नाभि डिगने से पेट में दर्द भी हो जाता है और पेट की सारी क्रियाओं में गड़बड़ी हो जाती है। अतः नाभि का ठीक जगह रहना अति आवश्यक है। नाभि को आप अपने-आप भी ठीक कर सकते हैं। प्रायः लोग प्रातः छाती पेट नाभि ठीक किया करते हैं। अतः यदि आपकी नाभि हट गई है तो आप २० ग्राम सोंक के चूर्ण में २० ग्राम गुड़ मिलाकर रख लें। फिर समतल फर्श या तखत पर चित लेंटर कर दोनों पैर सीधे करके पड़ लें कि नाभि किधर से हटकर दूसरी जगह गई है। अब टूटो एवं पेट पर तेल लगा लें और जिस ओर की नाभि हटी है उस तरफ के पैर को मोड़कर घुटना ऊपर खड़ा कर लें और उधर के हाथ की उँगलियों से नाभि को सही तरफ लाने को धकेलें रहें। फिर दूसरे पैर को (जिस तरफ से नाभि हटी है) जमीन के समानान्तर घुटने को मोड़ मोड़कर झटके १०-१५ बार देकर देखते रहें कि नाभि ठीक जगह आई या नहीं। कुछ समय इस क्रिया को दोहराते रहने पर नाभि अपनी सही जगह आ जावेगी। उस समय दोनों पैर मोड़कर सीधे हाथ से नाभि को दबाकर बाँधी करवाट से धीरे से बैठ जावें और सोंक मिला गुड़

(145)

रखा कर एक घूंट पानी पीले। जिनको बार बार नाभि हटाने की शिक्षा प्राप्त है। इस क्रिया को रात्रि में सोते समय करें। सौंफ गुड़ खाने के १० मिनट बाद पानी करके सो जावें। भोजन के बाद कोई काम न करें। इस क्रिया को करा ५ से ५ घण्टे पूर्व से कोई वस्तु खावें नहीं।

नेत्रों की रक्षा

गोत्रे शुद्ध जल को छान कर मुख में धार दें और पति-धौरे आँखों में धार दें। प्रतिदिन ३-४ बार आँखों को धोवें।

आँखों में चोथ लगने या पानी बहना हो

पीली हरड़ और गेरु को नीबू के रस में ३ भावना देकर शोधन करें, फिरोरसौत और सेधा नमक समभाग लें और सभी को पानी में घिस कर रात्रि में सोते समय बन्द नेत्र कर पलकों के बाहर और अगल बगल लगा कर सोवें। प्रातःकाल स्वच्छ छने जल से धोले। ३ से ७ दिन तक लगावें।

नेत्रों की लाली या नेत्र दुखना

(१) अफ्रीम १ माशा, १ माशा फुलाई गई फिटकरी, १ माशा लोथ-इनको ३ नीबूओं के रस में खूब घोट लें इसको लगाने लायक लेकर एक लोहे की कतछनी (कन्च, स्ट्रॉन की नहीं) में बलकर कुछ गर्म कर लें। रात को सोते समय बन्द नेत्रों पर तथा उनके आस पास लेप करके सोवें। प्रातः शुद्ध जल से धोले।

(२) सहजन के पत्तों का रस छान कर इसकी १ बूँद में १ बूँद सफेद शहद मिला कर नेत्रों में एक एक बूँद डालें।

रोहे, परवाल

मोम भेरू, काली मिर्च, लौंग और पुराना गुड़-समान मात्रा में पानी में घोट लें। फिर कर रात को बन्द नेत्रों के पलकों और अगल-बगल लगा कर सोवें। २१ दिन तक यह प्रयोग कर सकते हैं।

रतौंधी

गाय के गोबर का रस छान कर उसमें एक काली मिर्च छिलका सहित धोई देर रागड़ कर गोम पानी को आँख में अंजन की तरह लगावें। आधे घण्टे तक पानी से नेत्र धोवें नहीं।

विभिन्न रोगों और चिन्तों

आँखों के हरे पत्तों को पानी से धोवें शुली पतियों को पीस कर मटर से दुगुनी बड़ी गोली बना कर आटे के पेड़े में बन्द करके आग में रखें। जैसे ही आटा अन्दर से जलने लगे-उससे गोली निकाल कर निचोड़ छान कर केवल एक बार रात्रि में रात्रि में नेत्रों में टपकावें। सात दिन प्रयोग करें और निम्न लाना चतियों से रस बना कर प्रयोग में लें।

बवासी

जिमीकन्द, छीनाकन कड़ू कस करके सुखा लें

३२ ग्राम सूखा जिमीकन्द, १६ ग्राम चित्रक की छाल

४ ग्राम सोंठ ३ ग्राम काली मिर्च

सबको अलग-अलग कूट छानकर मिला लें फिर गंग जल मिला कर मटर के बराबर गोलियाँ बना लें। दो गोली सुबह, दो गोली शाम पानी से लें। छः प्रकार की बवासीर जाती है।

वायु गोला-गैस के लिये

आक के फूल की बन्द कली २० ग्राम, अजवायन १० ग्राम, खांड १० ग्राम, अजवायन १० ग्राम घोट लें ३ ग्राम जल से एक-एक घन्टे के बाद केवल ३ बार से अधिक नहीं

गैस-एसिडिटी-आक की कली, सेधा नमक, सांवर नमक, काला नमक-बराबर मिला कर ३ ग्राम गर्म जल से केवल दो बार।

पाथेरिया के लिये

ददासा १०० ग्राम, फिटकरी २५ ग्राम, शुद्ध नौसादर २५ ग्राम लें। फिटकरी एवं नौसादर आग पर फुला लें-तब तीनों चीजों का कपड़छन चूर्ण बना कर मंजन बना लें।

मसूढ़ों के लिये

त्रिफला, लोथ, सोंठ, हीरा कसीस फिटकरी फुली, ददासा, शुद्ध नीला धोपा सभी सम मात्रा में लें और घोट-पील कर बारीक मंजन बना लें। दंतों पर मलने के २० मिनट बाद फुलता करें।

उपसंहार

आनन्द जीव मात्र की माँग है ।

आनन्द के दो प्रकार हैं-

(१) विषयानन्द जो मनचाहे भोगों के प्राप्त होने पर प्राप्त होता है अतः यावत् जीव स्वादिष्ट भोजन और शरीर को प्रिय लगाने वाले वातावरण की तलाश में रहते हैं । (२) आत्मानन्द- यह केवल बुद्धि प्रधान मानवों की ही उस समय प्राप्त होता है जब वह मनचाहा कार्य करने में सफल हो जाता है । तब कोई व्रत करने का संकल्प कर लेता है तो उसे भूखे रहने में आनन्द की अनुभूति होती है । आदर्शवादियों को आदर्शों पर कुरवान होने में भी आनन्दानुभूति होती है । इस आनन्द को प्राप्त करने का सरल उपाय है- जिस चीज को पाने, जिस कार्य को करने की तुम योग्यता नहीं रखते हो उसको पाने करने की इच्छा मत करो । अंग्रेज़ों कहावत है First deserve then desire. दूसरे शब्दों में-

गो-ध, गजधन, बाजिधन और रत्नधन खान,

जो आवे संतोष धन यह सब धूर समान ।

अतः आत्मानन्द प्राप्त करने को धन सम्पत्ति आदि अन्य साधन अनिवार्य नहीं है । इस कारण प्रत्येक विवेकवान मानव इसको यदि चाहे तो प्राप्त कर सकता है । क्योंकि एक दिन इन सब छोड़कर जाना ही होगा, यह ध्रुव सत्य है । यह आत्मानन्द वस्तु-परिस्थिति सापेक्ष नहीं है और यह धर्मात्मा, सुचरित्रवान एवं सत्यवत्तशील व्यक्ति को ही प्राप्त होता है और सदैव उसके साथ रहता है ।

(148)

आभार प्रदर्शन

गुरुजनों के बिना ज्ञानोपार्जन एवं सहयोगियों के बिना ज्ञान का सदुपयोग सम्भव नहीं है । अतः मैं अपने मार्गदर्शक, अनन्त श्री विभूषित गुरुजनों योगिराज ब्रह्मर्षि श्री देवराहा बाबा जी महाराज, श्री हरिबाबा जी महाराज, महान्त श्री ज्वाला सिंह जी, निम्बार्काचार्य श्री श्री जी महाराज, श्री स्वामी नारायण जी सरस्वती (नैमिष) श्री स्वांमी अखण्डानन्द जी सरस्वती, श्री स्वामी विष्णु आश्रम जी महाराज, श्री स्वामी देवस्वरूपानन्द जी महाराज, संत आसाराम जी महाराज, (साबरमती) रमणरेती कार्ण्णि आश्रम के संत श्री गुरु शरणानन्द जी, आर्य समाज प्रणेता महर्षि दयानन्द जी, श्री सैयद नकीअहमद जी, अपक्व आहार (एतरहोव) नेचुरैमा लिविग टेक्स्ट बुक की लेखिका डा. एन. विगमोर आदि को स्मरण-नमन करता हुआ सभी का हृदय से आभार प्रगट करता हूँ वे सब अपनी कृपा बनाए रहें ।

अनन्त श्री विभूषित ब्रह्मर्षि श्री देवराहा बाबा जी महाराज के सुयोग्य शिष्य श्री देवदास जी एवं श्री रामसेवक दास जी का मैं विशेष आभारी हूँ जिन्होंने मेरे प्रकाशन के प्रथम संस्करण के लिये पूर्ण आर्थिक सहायता प्रदान की और इससे मेरा कार्य आगे बढ़ सका ।

श्री हरि बाबा जी महाराज के कृपा पात्र श्री हरे कृष्णा जी एवं श्री उडिया बाबा आश्रम के व्यवस्थापक पं. जनार्दन जी की छत्र-छाया में लेखन कार्य सम्भव हो सका ।

इनके अतिरिक्त मैं उन अन्य सभी सहयोगी महानुभावों का आभार प्रगट करता हूँ जिनसे इस कृति के लिये किसी न किसी रूप में सहयोग प्राप्त हुआ है ।

परम समर्थ श्री सर्वेश्वर प्रभु से प्रार्थना है कि वह सभी गुरुजनों एवं सहयोगी जनों के मनोरथों को पूर्ण करने की कृपा करें । - लेखक

ग्रन्थ-सम्पूर्ण

(149)

श्रीमद्भगवत गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने योग-सिद्धि के योग्य स्वास्थ्य के लिये युक्ताहार-विहार अनिवार्य बताया है। युक्ताहार-विहार का एक अंग उपवास, आठों की भुलाई और मालिश भी है। हम विश्वभर के मूर्खन्य उपचारकों के अनुभवों के आधार पर युक्ताहार-विहार की शिक्षा देते हैं। जो कार्य आहार-विहार सुधारने से होता है वह बढ़िया माने जाने वाले भोजनों, दवाओं और इन्जेक्शनों से कदापि सम्भव नहीं है। परिणाम साफ दीख रहा है कि बढ़िया भोजन और दवाएँ लेते भी वृद्ध ही नहीं, अपितु बच्चे और युवक भी किसी न किसी रोग में फँसे हैं।

चिकित्सा जगत में रोगों को मिटाने का सबसे शक्तिशाली साधन उपवास को माना गया है और विश्व के सारे धर्माचार्य महानुभावों ने भी अपने धर्म, सम्प्रदायों में वर्ष में लगभग एक माह के लिये रोजा, Fasting अथवा साप्ताहिक व्रत, एकादशी व्रत, मासिक व्रत और नवरात्रियों में व्रत करना आवश्यक बताया है। परन्तु मनमाने ढंग से व्रत से कोई लाभ नहीं होता।

मेरठ मेडीकल कॉलेज के अति अनुभवी एवं मेधावी औषधि विभागाध्यक्ष डॉक्टर ने शोध करा कर यह घोषित किया है कि 95% रोगों का कारण गलत और आवश्यकता से अधिक भोजन करना ही है। सही ढंग के उपवास से रोग मिटते हैं और शक्ति बढ़ती है। दूध, घी आदि के सेवन का भी एक विधान है। मनमाने ढंग से इनका सेवन भी शक्ति की जगह रोग और मोटापा ही बढ़ाता है। श्रम और विश्राम भी कायदे का होना चाहिए।

रामचरित मानस के अनुसार—

‘करहि पाप, पावाहिं दुखः, भव रुज शोक वियोग’—अर्थात् शारीरिक रोग और शोक का कारण पाप है। भगवान की बनाई मर्यादाओं के अनुसार न चल कर मनमाने ढंग से चलना ही पाप है। रोग, चिन्ता, भय मिटाने के लिए आहार, विहार में सुधार के साथ ही जिन-जिन से सेवा लेकर हम जी रहे हैं उनका ऋण चुकाए बिना भी कोई सुख-शान्ति प्राप्त नहीं कर सकता। इसीलिये सारे विश्व के धर्माचार्य परिहित और असहायों, माता-पिता, गुरुजनों

एवं देवताओं की सेवा के लिये समय और उचित धन की व्यवस्था करने के लिये दान-दान, सेवा करने की अर्थात् सबाब एवं जकात Service and Charity की नेक सलाह देते हैं। यह सार्वभौम नियम है—‘आप जो बोवेंगे वही कई गुनी मात्रा में पावेंगे।’ इसलिये दूसरों को सुख देंगे तो अपने आप सुख पावेंगे। ध्यान रखें कि दान का भी एक विधान है, अतः विधिपूर्वक दान देने से ही लाभ पा सकेंगे। सुख शान्ति प्राप्त करने के लिये गलत मान्यताओं को मिटाना अनिवार्य है।

आदर्श भोजन—स्वास्थ्य के लिये स्वच्छ हवा पानी के बाद दूध ही मानव का सर्वश्रेष्ठ भोजन है जिसकी व्यवस्था हवा, पानी की तरह भगवान की कृपा से ही होती है। जैसे ही बच्चा जन्मता है उसकी माँ के स्तनों में दूध अपने-आप आ जाता है। आज विश्व के वैज्ञानिकों ने स्वीकार कर लिया है कि बच्चों को निरोग रखने के लिये 6 माह तक माता के दूध के अतिरिक्त पानी तक की भी आवश्यकता नहीं है। इसके पश्चात् बच्चों को हरी सब्जियों के ताजे रस और रसीले फल देने चाहिये। धीरे-धीरे ताजी सब्जियाँ एवं फलों के गूदे दिये जावें।

यह कार्य गाय या भैंस का दूध नहीं कर सकता, क्योंकि स्तनों से बाहर होने के कुछ ही क्षणों में दूध पानी से मछली को बाहर करने की तरह निर्जीव और दूषित हो जाता है और माँ के दूध से अनेक गुना गरिष्ठ भी होता है। इसी कारण श्री कृष्ण दूध नहीं पीते थे तो माता बहका-बहका दूध पिलाती थी परन्तु छछ की महत्ता के कारण वह गोपियों से माँ-माँ कर अथवा रिझा-रिझा कर छछ पीते-पिलाते थे। साथ में खूब खेलते-कूदते भी थे।

समय की बात है कि आज लोग यह नहीं जानते कि अन्न के दाने जमाए दूध के कैम्पूल हैं, और हरी सब्जियों के ताजे रस एवं धूप में पके फलों के ताजे रस नाना प्रकार के रूप, रंग, स्वाद एवं गुण युक्त जीवन्त दूध ही हैं, जिन्हें निर्जीव होने के पहिले सेवन किया जा सकता है। दूध की जगह छछ अति श्रेष्ठ है और घी तो नितान्त अनावश्यक है। वह यज्ञों के यजन के लिये और भोग वासना की पूर्ति के लिये ही उपयोगी है।

थोड़े विवेक से काम लें तो बिना उबाले या भूने ही फल-सिब्बियों और अंकुरित अन्न से भौंति-भौंति के जायकेदार व्यंजन भी बनाये जा सकते हैं।
ध्यान दें—उबालने, भूनने से अंकुरित अन्न, सिब्बियाँ या फल तुरन्त निर्जीव हो जाते हैं। जो लोग इस सत्य का वैज्ञानिक आधार समझना चाहें वह हमसे निःसंकोच समझ सकते हैं।

आरमीनिया के मि० एलहोव ने स्पष्ट किया है कि उनके दस वर्ष के पुत्र एवं चौदह वर्ष की पुत्री की मृत्यु ईरान, फ्रान्स, जर्मनी, स्विट्जरलैण्ड के प्रसिद्ध डॉक्टरों से इलाज कराने पर भी गलत भोजन एवं औषधियों के कारण थोड़े काल में ही हो गई। वह लिखते हैं—

“आज 60 वर्ष (1963) की आयु में मैं यह पंक्तियाँ लिखने में समर्थ हूँ, जिसका एकमात्र कारण अपक्व भोजन ही है। आठ साल पहले मेरा दिल इतनी बुरी हालत में था कि मुझे दिल के दोरे का शिकार होने से कोई नहीं रोक सकता था। कुछ कदम की चढ़ाई से ही मेरा साँस फूलने लगता था, मुझमें पानी से भरी एक बाल्टी उठाने की भी सामर्थ्य नहीं रहती थी।

कब्ज, अपच, दिल जलना, अनिद्रा, सिर-दर्द, बवासीर, गठिया, चर्मजारद्व (Sclerosis) उच्च रक्तचाप, अति हृत्-स्पन्दन, पुराना फुफुसनालकोप (Chronic bronchitis) तथा पुनः पुनः जुकाम यह सब बहुत समय से मेरे निरन्तर साथ रहने वाले साथी हो गये थे। अपक्व भोजन को धन्यवाद है कि आज मैं इन सब रोगों से मुक्त हो गया हूँ। मेरा रक्तचाप स्थायी रूप से 118-20 से 113 तथा नाड़ी की गति 80-90 से 58-60 हो गयी है। अणुमात्र भी थकावट का अनुभव किए बिना ताज्रिश (यह 24 किलोमीटर की दूरी पर है) तक घूमकर चार घण्टे में वापिस आ सकता हूँ, पर्वतों पर बकरी की तरह चढ़ सकता हूँ तथा सीढ़ियों पर भारी सूटकेस लेकर चढ़ सकता हूँ और जब मुझे समय मिलता है मैं सामान्य दैनिक कार्य की भौंति दो किलोमीटर सैर कर आता हूँ। कोई दुःखद समय था कि जब मैं पुराने फुफुसनालकोप (Chronic Bronchitis) से पीड़ित था और नियम से प्रतिवर्ष अनेक बार इन्फ्लुएंजा से पीड़ित होकर बिस्तर में पड़ता था।

(152)

अब मेरे सुखमय स्वास्थ्य का यह रूप है कि मुझे गत कुछ वर्षों से सामान्य जुकाम भी नहीं हुआ और सर्दियों तथा गर्मियों के साल में 365 दिन खुले आकाश-तले सोता रहा हूँ। मुझे कभी जुकाम या जीवाणुओं का तनिक भी भय नहीं हुआ। कई वर्ष पूर्व मुझ पर भयंकर गटिए का आक्रमण भी हुआ था और अपने पैर के अंगूठे के जोड़ को छू भी नहीं सकता था, और आज मैं उसे अपनी पूरी शक्ति से इधर-उधर मरोड़ सकता हूँ और मुझे जरा भी दर्द नहीं होता, भयंकर बवासीर भी ठीक हो गई।” — मैं और मेरे कई साथी ऐसे ही जीवन्त-प्रमाण हैं।

चाय—इसका आज बहुत प्रचलन हो गया है जिसके ऊपर विश्व के निम्नरूहः मूर्धन्य डॉक्टरों की शोध यह है कि इसके मुकाबले का एसिड एवं गैस बनाने वाला दूसरा पेय नहीं है। इसी प्रकार प्रचलित फेन्टा, कोकाकोला आदि ठण्डे पेय भी स्वास्थ्य के लिये हानिप्रद हैं। अतः ठंडा या गर्म निर्दोष बलदायक पेय बनाने के लिये हमारा आजमाया यह चूर्ण प्रयोग कर सकते हैं। 100 ग्राम भुनी सोंफ और 100 ग्राम बिना भुनी सोंफ का कपड़छन चूर्ण बनालें। इसमें 10 ग्राम सौंठ, 10 ग्राम मुलहठी, 10 ग्राम हलदी, 10 ग्राम बड़ी इलायची, 10 ग्राम कालीमिर्च का कपड़छन चूर्ण मिला दें। जितना चूर्ण तैयार हो उतना ही मिश्री का चूर्ण और मिला दें। जब भी आपको गर्म या ठण्डा पेय लेने की इच्छा हो इसको औँटा कर चाय-कॉफी की तरह या थोटा कर ठण्डाई की तरह ले सकते हैं। इसे 1-2 चम्मच फ्रांक कर ऊपर से गर्म या ठण्डा पानी पी सकते हैं। यह पेट, दिल, दिमाग सभी के लिये हितकर है। इसे बिना मिश्री मिलाए नमकीन बनाकर और बिना दूध के भी ले सकते हैं। छानना भी नहीं पड़ता है।

जीवन में सुख-शान्ति प्रेम और आनन्द प्राप्त करने के लिये जगत नियन्ता भगवान को आत्मसमर्पण भी अति आवश्यक है। इसीलिये समस्त धर्माचार्य पूजा, प्रार्थना, नमाज या Prayer करने को कहते हैं। रहस्य हमसे सीख सकते हैं।

समझने का एक महत्वपूर्ण विषय यह भी है कि मानव शरीर का

(153)

निर्माण 25 वर्ष तक होता है। बिल्डिंग बन चुकने के बाद कोई समझदार व्यक्ति उसमें ईट, सीमेन्ट, लोहा नहीं लगाता। उसकी सफाई, लिपाई-पुताई करके उपयोग में लाता है। अतः तथ्य यह है कि 25 वर्ष के बाद मोटर की तरह जितना पेट्रोल खर्च हो उतने पेट्रोल की पूर्ति कर दो अर्थात् पहले श्रम करो बाद में जितना खर्च हो जाय उतना भोजन डाल दो। अन्यथा रोगों की शुरुआत होकर जड़ जमती चली जायेगी, क्योंकि फलतः भोजन जब शरीर में सड़गा तो रोग और मोटापा ही देगा।

शक्ति के स्रोत क्या, कैसे हैं, इसे हमसे समझिये। क्योंकि विषय बहुत बड़ा एवं गम्भीर है। मोटे रूप में 25 वर्ष बाद प्रातः 12 बजे तक व्यास लगने पर जल के अतिरिक्त कुछ न लें, 12 बजे फल और हरी सब्जियों की सलाद लें। भूख लगे तो तीसरे प्रहर भी ले सकते हैं। रात्रि में मात्रा से मनचाहा भोजन करके विश्राम करें। साप्ताह में एक दिन, रात्रि का भोजन न करें तो भविष्य में रोगों एवं बुढ़ापे में दुर्गति से बचे रहेंगे। यदि नवरात्रियों में 9 दिन का व्रत करें तो और भी अधिक लाभ प्राप्त होगा। उपवास का भी एक विज्ञान है जिसे आप हमसे सीख सकते हैं। प्रातःकाल बच्चों को 2 या 4 ग्राम और वयस्कों को 10 ग्राम त्रिफला फांक कर एक-दो गिलास पानी पीना हितकर रहता है। त्रिफला को अमृत-पेय के साथ लें। यह सर्व रोग हर है।

अमृत-पेय बनाने की विधि- पौंच तुलसी पत्र, दो बेल पत्र, सात नीम के पत्तों को चोट कर एक गिलास पानी में मिलाने से अमृत-पेय बनता है। इससे बुखार, मलेरिया और अनेक रोग नहीं होंगे। कब्ज होने पर कोई दवा न लेकर एनिमा लें, क्योंकि यह बिना हाँनि पहुँचाये आँतों की सफाई करता है। विधि हमसे सीख सकते हैं।

कमजोर पावन-शक्ति वाले जिनको पतले दस्त या बार-बार दस्त आते हैं उनको दूध छूना भी नहीं चाहिये। ऐसे लोग बिना दाल डाले खिचड़ी क्री तरह अच्छी तरह गले हुए चावल तथा 50 ग्राम दही में हींग, जीरा, अजवायन और सेंधा नमक, काली मिर्च के साथ आधी भूख लें। छक कर न खायें। बिना अच्छी भूख लगे भी न लें। दही 50 ग्राम से अधिक न लें। यदि कब्ज

(154)

होने लगे तो एनिमा से आँतें धो लिया करें। फिर धीरे-धीरे फलों, सब्जियों और अंकुरित अन्न को जोड़ें।

शरीर के अंगों एवं जोड़ों के दर्दों के ऊपर मेरी 84 वर्ष की आयु तक की शोध का निष्कर्ष यह है कि दर्दों के बीज फसल में घास कीतरह शरीर में बचपन से अर्थात् 5-6 वर्ष से ही पलने लगते हैं। मैंने 20 कालिजों में जाँच करके पाया कि छटे, सातवें और आठवों कक्षाओं के नव्वे प्रतिशत छात्रों के शरीर में दर्दों के बीज पड़े चुके हैं। उसका परिणाम यह है कि वहाँ दवाने से दर्द महसूस होते हैं। जो बच्चे व्यायाम या मालिश करते थे, उनके दर्द नहीं थे। अतः मैं सारे विश्व के समझदार व्यक्तियों का ध्यान इधर आकृष्ट करना चाहता हूँ कि दर्द के बीजों की घास को निराई मालिश और व्यायाम हैं। मालिश, व्यायाम से भी सरल है।

बड़, पीपल के छोटे पौधों को उखाड़ कर फेंका जा सकता है, परन्तु 50 वर्ष बाद उनका हटना दुष्कर हो जाता है। इसी प्रकार बुढ़ापे में जोड़ों के दर्द बुढ़ापे के कारण नहीं होते-वह इसलिये होते हैं कि हमने दर्दों के बीजों को बचपन से निराया नहीं, उनको पानी देते रहे हैं। और वह बुढ़ापे में दुखदाई हो रहे हैं। अतः मैंने निःसंकोच यह घोषणा करता हूँ कि यदि मालिश की सही सरल विद्या विद्यार्थियों को छटी, सातवों कक्षाओं से स्काउटिंग और पीटी (पेड-व्यायाम) के साथ सिखा दी जाय तो कम से कम दर्द रोग तो जीवन भर के लिये समाप्त किये जा सकते हैं। अतः मैं विश्वभर के सभी समझदार नागरिक, स्वास्थ्य सेवा संगठनों एवं सरकारों का आह्वान करता हूँ कि वह इस सत्यता की बात हमसे समझें, आजमाएँ और इसको जन-जन तक पहचाने में सहयोगी बनें।

निवेदक

डॉ. प्रकाश ब्रह्मचारी रवि. होय्कोष, नेचुरोथेप्य

आयुर्वेद प्रवीण, आहार एवं दर्द रोग विशेषज्ञ
संस्थापक-अध्यक्ष : सहज स्वास्थ्य शिक्षा प्रचार-प्रसार सेवा ट्रस्ट
(रजि०)

(155)